令和2年12月20日発行(毎月1回20日発行)　昭和45年5月11日第3種郵便物認可　第52巻第2号

［サイクルスポーツ］
2
FEBRUARY 2021

サイクリストに最高の遊び場

Cycle Sports

The Monthly Magazine for Real Cyclists



インナーウエアと小物で変わる!
冬ライドの賢い着こなし術

ロングライド、ヒルクライム、クリテリウム
オフ〜本番直前の目標別トレーニング

五輪自転車ロードレース日本代表
増田成幸インタビュー

JCF公認日本初アワーレコード記録

今村駿介の挑戦

3連休最終日の11月23日、伊豆ベロドロームにて日本初のアワーレコード挑戦が行われた。
挑戦者、今村駿介は1時間でしっかりと力を出し切り、52.468kmという記録を打ち立てた。

日本初で大きな日本記録、樹立



市販されているブリヂストンのトラックバイクで1時間を走り切った



PROFILE

今村駿介

チームブリヂストンサイクリング所属の22歳。福岡県出身。2015年、ジュニアの世界選手権ポイントレースではアルカンシェルを獲得。現在はJプロツアーなど国内ロードレースでも活躍する。





ナショナルチームのスタッフと記録を喜ぶ今村

東京オリンピックにおけるトラック競技の開催地である静岡県の伊豆ベロドロームにて、日本で初めてのアワーレコード挑戦が行われた。挑戦したのは、チームブリヂストンサイクリングの今村駿介。ロードレースやトラック中距離を主戦場とする今村は、11月初旬に行われたトラック全日本選手権に大学の都合で出場できないことが事前に分かっていた。その代わりの目標として、トラック中距離ナショナルチームにアワーレコード挑戦を打診された。

アワーレコードとは、トラック競技場で1時間走った距離を競うもの。2019年にヴィクトール・カンペナールツが55.089kmで世界記録を樹立している。日本での挑戦は未だかつてなかったため、今村自身もその打診を受けた段階では、間違いなのではと思いつつも「興味はある」と回答。その結果、9月には正式に実施することが決まった。

今村は挑戦日までの間、最長でも30分のテストを2回行ったのみで、1時間丸々走りきるトレーニングはしなかったと話す。「目標は52km超え」と言葉を残し、少しの緊張感とリラックスした雰囲気を保ちつつスタートへと向かった。

午前10時半。過酷な1時間が始まった。0スタートからダンシングでスピードに乗せ、エアロポジションに収まる。ギヤは60-15Tを使用し、ギヤ比は4倍だった。走行距離のロスを防ぐため、走路の一番内側に引かれた黒いラインをひたすらにたどっていく。30分以降は未知の世界。徐々に険しい表情も見られるようになってきたが、後半はさらにペースアップ。残り30秒を残したところで目標としていた52kmを突破すると、そこから最後の猛プッシュ。今村は、とにかく頭を下げることを意識した抜群のエアロフォームと最適化されたバイクで1時間を走り切った。

フィニッシュ後しばらくすると、52.468kmという距離が画面に表示された。2015年にローハン・デニスが52.491kmという記録を残していることを考えると、僅かに届かないながらも素晴らしい記録だ。

「(デニスの記録も)5〜6年前なので。今だったらもっと出るでしょうし、多分もっと世界の選手たちは速いと思うので。それにしても今日は頑張った方かなと思います。今の出し切れる力をちゃんと1時間出せたということと、ここに合わせてパフォーマンスを出せたというのは、すごく良かったと思います」

今村は笑顔で話した。また次なる挑戦者が現れることを楽しみにしたい。

text&photo●本誌・滝沢佳奈子

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.

DOTOUT SPIRITED JACKET

ドットアウト・スピリテッドジャケット

価格／3万7700円（税抜）　㈲カワシマサイクルサプライ　☎072-238-6126



一枚で冬サイクリングのあらゆるボーダーを超えて



胴体部の裏地には「サーモアクティブ」生地を採用。体からの放射熱を反射しつつ、外気から完全に断熱することで暖かさを保つ



胴体部から肩にかけてスリットが入り、ダウン部と腕のストレッチ素材間でフレキシブルに可動できるため、サイクリング中にもストレスなし

イタリアンブランドのドットアウトが「自由なスピリット」そのものというイメージからデザインしたスピリテッドジャケットは、厳冬期のオンロードライドだけでなく、オフロードやアウトドアにもマッチするスタイルを併せ持ったジャケットだ。冷たい風を防ぎ、体温を生かして保温する胴体部には、超軽量の化繊素材を詰めた薄いキルティングナイロン生地を採用。それでいて必要な部位に通気性や伸縮性を持たせ、胸ポケットもワンポイントに。真冬ライドのボーダーは、この一枚で超えるのだ。

text◉編集部　photo◉小見哲彦

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.



RIDER
大屋雄一
モータースポーツにも造詣が深いフリーランスライターで、初めて買ったカーボンフレームがリドレーだった

text◉大屋雄一　photo◉長谷川拓司

最新の空力技術を取り入れながらも驚異のコスパを堅持

NEWMODEL 01

RIDLEY FENIX

リドレー・フェニックス
フレーム価格／28万円（税抜）
バイククラフト：シマノ・デュラエースDi2（62万6000円）、同・デュラエース（50万2000円）、同・アルテグラDi2（46万4000円）、同・アルテグラ（39万1000円）もあり
※バイククラフトはフレームセット＋シマノのコンポのセット販売で、ホイールやサドルなどは含まれない
問ミズタニ自転車　☎03-3840-2151

圧倒的なプライスパフォーマンスで2013年に登場したリドレーのフェニックス。この前年にアンドレ・グライペルがパリ～ルーベで駆り、好印象を得るなど性能は折り紙付きで、以来トッププロにも選ばれるミドルグレードとしてコスパを維持しつつ進化を続けてきた。

新型の最大のポイントは、ハイエンドモデルのノアファストディスクで培ったエアロダイナミクス技術を取り入れたことだ。僅かに湾曲したトップチューブやコンパクトなリヤ三角など、全体のシルエットは先代のSLディスクの流れを汲んでいるものの、外観での決定的な違いはケーブル類の完全内装化だ。Fステアラーと呼ばれるヘッドチューブ内へのルーティング工作と、専用設計のステム一体型ハンドルの組み合わせによってこれを達成。さらにシートポストの固定方法をクランプ式から内蔵式とするなど、細部にまで空気抵抗低減の改良が施される。

軽量オールラウンダーのヘリウムSLXディスクと共通の極細フォークになったのも、新型フェニックスのポイントだ。高剛性でありながら振動吸収性に優れ、軽やかなハンドリングを実現するという。さらに注目すべきは、フレームセットにステム一体型ハンドルが含まれるということだ。これの参考価格が8万5000円なので、フレームセットのみだと20万円を切るという計算に。

時代が変わっても驚異のプライスパフォーマンスを頑なに守り続けるフェニックス。果たして走りは？

SPEC

フレーム●カーボン　フォーク●カーボン　メインコンポ●シマノ・アルテグラ R8000　ホイール●ウルサス・ミウラTC37ディスク　タイヤ●コンチネンタル・グランプリ5000　700×25C　ハンドル&ステム●リドレー・エアロF1　サドル●SMP・ダイナミック　シートポスト●フォルツァ・シラスプロ　サイズ●XS、S、M　カラー●ブラック×ホワイト×レッド　試乗車重量●7.90kg（ペダルなし）



IMPRESSION

ノアファストを彷彿させる走り



2020年３月より国内代理店となったミズタニ自転車では、ホイールやサドルなどを自分で用意する半完成車販売、バイククラフトを展開している。機械式のアルテグラで組まれた試乗車にはウルサスのホイールがアッセンブルされており、参考価格は約65万円だ。

さて、このフェニックス。ラインナップの上では３番目のグレードとなるが、反応の鋭さやスピードの維持性能など、全体の印象はハイエンドのノアファストディスクに限りなく近く、８割程度のパフォーマンスを持っていると感じるほど。付け加えると、ギャップ通過後の収束の早さはグラベルバイクのカンゾファストに通じるものがあり、この２モデルで培われたテクノロジーを巧みに取り入れたのが新型フェニックスと言えるだろう。

試乗車は機械式コンポ、つまり変速ワイヤとブレーキホースを完全内装としながら、ハンドルがスムーズに、しかもフルに切れることに驚いた。ヘッドチューブの中からギューギューと音が聞こえるモデルも少なくないので、リドレーはかなり工夫しているものと思われる。エンデュランスレーサーという位置付けだが、峠越えを含むロングライドでも乗り手を優しく助けてくれるはず。シンプルながら主張の強いカラーリングにも注目を。

DETAILS



●先代の流れを汲む、僅かに湾曲したトップチューブ。これはヘッドチューブ付近の剛性と振動吸収性をバランスさせるためのデザインだ。フレームの素材はHMカーボンで、30ｔと24ｔのミックス



●Ｆステアラーとステム一体型ハンドルとの組み合わせにより、ケーブル類の完全内装化を達成。ハンドルはトップチューブに当たるまで切れるほか、その作動はフル内装とは思えないほどにスムーズだ



●ステム一体型ハンドルはファスト・インテグレーテッド・コックピットと名付けられ、ステム部分は100mm/−10度、ハンドル部分はリーチ75mm/ドロップ130mm/幅400mm（C-C）。他サイズは別売となる



●エアロロードの最新トレンドであるコンパクトなリヤ三角。シートステーは偏平形状で薄くデザインされており、剛性と振動吸収性を高い次元でバランスさせている。なお、ボトムブラケットはBB86だ

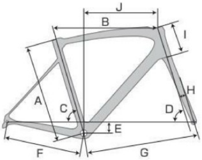


●ブランド初のカーボンフレームであるダモクレス以来、チューブの断面形状の研究に心血を注いでいるリドレー。このフェニックスではダウン＆トップチューブに六角断面のダイヤモンドシェイプを採用



●先代からの変化が最も大きいのがフォークだ。僅かにベンドし、かつボリューミーだったが、新型ではヘリウムSLXディスクと共通の極細ストレートタイプに。最大タイヤ幅は28mmを公称する

GEOMETRY



SIZE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
XS	464	525	74°	72°	68	410	—	—	117	377
S	492	545	73.5°	73°	66	410	—	—	140	385
M	522	565	73°	73.5°	66	410	—	—	164	392

■は試乗車サイズ

単位：mm（C、Dを除く）



RIDER
安井行生
本誌でインプレや技術系記事を担当するライター。理系出身者ならではの視点を持ち、自転車についての探求に余念がない。

新生エアロードの三男坊、強みは価格だけか、それとも——

text◉安井行生　photo◉島田健次

NEWMODEL 02

CANYON
AEROAD CF SL 7 DISC

キャニオン・エアロードCF SL 7ディスク
シマノ・105完成車価格／36万9000円（税抜）
㈷キャニオン バイシクルズ ジャパン　☎050-3786-8496

フレーム形状はそのままに、素材を変えてグレードを作り分ける。今や珍しくもなんともない商品ラインナップ構成の手法だが、キャニオンの新型エアロードの場合は話がちょっとややこしい。

上位モデルのCFR、CF SLXと同時に発表された三男坊のエアロードCF SLは、フレーム形状は上位モデルと同じ。ただし、フレーム素材が異なるだけでなく、ハンドルまわりの構造が別物になる。

CFRとCF SLXは、分割式ハンドル、ハンドル＆コラム一体型ステム、そして分割可変式コラムという他に類を見ない構造を採用して世のロード乗りを驚愕させたが、CF SLはハンドルとフォークが一般的な構造になる（ただしコラム径は独自の1-1／4インチ）。これを「新型エアロード最大の個性が消えた」と言うこともできるが、「新型エアロード最大の欠点が解消された」ととることもできるだろう。汎用性とポジション自由度という点では、CF SLが圧倒的に有利だ。

CF SLはアルテグラ完成車（約41万円）と105完成車（約37万円）の2モデルが設定され、いずれもレイノルズのカーボンホイールを履く。CFRのデュラエースDi2完成車（パワーメーター付き）の約80万円も衝撃的だが、CF SLの価格にも驚かされる。この価格は送料や関税が含まれていない税抜価格であり、実際の支払い総額は＋4万円ほどとなるが、それでも価格は驚異的だ。走りの方はどうか。

SPEC

フレーム●カーボン　フォーク●カーボン　メインコンポ●シマノ・105 R7020　ホイール●レイノルズ・AR58 DB/AR62 DB　タイヤ●コンチネンタル・グランプリ5000　700×25C／28C　ハンドル＆ステム●キャニオン・CP10エアロコックピット　サドル●セライタリア・SLS　シートポスト●キャニオン・SP0046 VCLS　サイズ●３XS、２XS、XS、S、M、L、XL、２XL　カラー●ステルス×グレー、レーシングレッド
試乗車重量●7.91kg（ペダルなし）



IMPRESSION

価格〜性能のヒエラルキーが……



試乗車は105完成車。定価20万円ほどのレイノルズ・AR58／62が付いてこの値段はなかなか意味不明だ。CFRのような洗練に洗練を重ねた走りはさすがになく、剛性感の輪郭がぼやける感じがあるものの、スピードの伸びと高速域での戦闘力は一級で、CFRの性能の85％くらいは出ている印象。車重もこのクラスにしては十分軽く、ディスクのエアロロードにありがちな加速時の「よっこらしょ感」は少ない。踏みやすさと加速をうまく両立した剛性感は健在で、ハンドリングにくせはなくエアロロードとしては望外に扱いやすい。サドル部の快適性の高さはCFRからそっくりそのまま受け継がれている。要するにこれはめちゃめちゃレベルが高いエアロロードである。ケーブルは近年珍しい外装となるが、上位機種より汎用性という点では優れている。諸経費込みで40万円強。この値段でこの走りをされると、他社が純粋な性能で勝負するのは厳しいかもしれない。他社なら50〜60万円くらい出さないとこのパフォーマンスは手に入らないだろう。新型エアロードCF SLはそういう存在である。もちろん直販という販売形態に付随する諸々のデメリットは無視できないが、価格〜性能のヒエラルキーが崩れそうで怖い。

DETAILS



●ホイールにはレイノルズのAR58/62を採用。前後専用設計のフルカーボンチューブレスレディで、タイヤはコンチネンタル・GP5000。なお、小サイズ（2XS、3XS）のホイールは650Bとなる。汎用性よりジオメトリ上の理想を追求した結果だ



●ハンドルはキャニオンのステム一体型カーボンエアロハンドル、CP10が付く。フレームサイズによって異なるサイズが付属するが、コラム径1-1/4のステムを使えばノーマルハンドルも使用可能だ



●複雑怪奇なハンドル〜フォークシステムを採用する上位モデルのCFR＆CF SLXとは違い、CF SLは真円コラムの一般的な構造となる。しかしコラム径は1-1/4なので、一般的なサイズのステムは使用不可

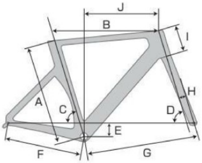


●シートポストは日の字断面の二層構造になっており、前側の体重を受けるところと、後ろ側のエアロカウルを切り離すという設計。これにより、高い空力性能と振動吸収性を両立させているという



●フォークをはじめ、フレームにはカムテール形状が多用されている。これは空力関連のエンジニアリング企業、スイスサイドとの共同開発によって生まれたもの。時速45km走行時に前作比で５Wほどのパワーセーブを実現しているという

GEOMETRY



SIZE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
3XS	413	501	73.5°	71°	57	405	—	—	103	358
2XS	443	520	73.5°	71.5°	57	405	—	—	121	372
XS	473	533	73.5°	71.5°	72	410	—	—	109	378
S	503	549	73.5°	72.75°	70	410	—	—	126	390
M	533	559	73.5°	73.25°	70	410	—	—	147	393
L	563	573	73.5°	73.25°	70	410	—	—	167	401
XL	593	598	73.5°	73.5°	70	410	—	—	193	419
2XL	623	613	73.5°	73.75°	70	410	—	—	211	429

■は試乗車サイズ　※3XSと2XSはホイールサイズが650B　単位：mm（C、Dを除く）



RIDER
中島丈博
本誌編集長。作り手の意図を聞き、バイクが有する個性を解き明かすべく試乗。どんなユーザー向きか見極める

カーデザイナーが挑む、ロードバイクの新たなるカタチ

text◉中島丈博　photo◉岡　拓

NEWMODEL
03

SANTILLO
RB-01

サンティッロ・RB-01
フレームセット価格／42万円～（税抜）※2021年入荷分から45万円～
㈲サンティッロ チクリ　☎050-5235-9127

一目見て忘れられなくなる製品というのは、すごくいいものか、めちゃくちゃ悪いものかのどちらかだ。どちらの印象を持つかは受け手の好みによる。

イタリア南部スカレーア出身のデザイナー、フランチェスコ・サンティッロ氏が興したバイクブランドがこの『サンティッロ』だ。氏はカーデザイナーとしてイタルデザインでキャリアをスタートさせ、ピアッジョやトヨタ、ホンダでデザイナーを務めた。フリーランスになった現在は、自動車以外のデザインも手がける。その一つとしてロードバイク『RB-01』を設計した。彼をそこまで駆り立てたのは、10歳の記憶。初めて手に入れたアタラのバイクで、自分の力で遠くに出かけたという思い出から、いつかは自転車をデザインしたいという目標があった。

疾走するチーターをモチーフに作られた造形は、フォークブレードからトップチューブへとつながるエッジとペイントによって、一体感が高められている。ロードバイクとしての基本的な性能は押さえて、レーシーな走り方もできるし、日常でも使える。でも、今あるロードバイクとは違うカテゴリーのバイクを目指し、個性を出せるかに挑戦したバイクだ。

他に類を見ない超個性的なフレームワークだが、イタルデザイン在籍時に師事したG・ジウジアーロの「デザインがエンジニアリングを超えてはならない、でも少し挑戦するべきだ」という教えを胸に設計。UCIの規定にちゃんと収まっている。

SPEC

フレーム●カーボン　フォーク●カーボン　メインコンポ●カンパニョーロ・スーパーレコード　ホイール●カンパニョーロ・ボーラワン50　タイヤ●ピレリ・Pゼロヴェロ　700×25C　ハンドル●デダエレメンティ・ゼロ1　ステム●デダエレメンティ・ゼロ2　サドル●セライタリア・サンティッロRB-X1　シートポスト●サンティッロ・RB-01専用　サイズ●460、490、520、550、580　カラー●全10色（試乗車のカラーはアップチャージ＋5万円）　試乗車重量●7.72kg（ペダルなし）



IMPRESSION

ルールの一瞬の隙をついてデザインをきらめかせろ



その見た目から想像すると、一体どんなトリッキーな乗り味なんだろう……と、最初は尻込みしていた。だが、いざペダルを踏み込むと、バイクは望外によく走る。いい意味で裏切られた。個性的な形状のフォークだがジオメトリ的にはオーソドックスで、下りやコーナーリングで安定感があり、狙ったラインをトレースするのに苦はない。

リヤセンターは、一般的なロードのように短く取られているが、フロントセンターはやや長い。直進安定性は高いので、俊敏な動作を期待するというよりは、ツーリングで気持ち良くスピードを楽しむのがお勧めだ。フレーム各部のボリュームがあるので、ガッチリとしたライドフィールを持ち、最新のロードに比べると振動吸収はさすがに苦手と見える。あと、ダンシングするとトップチューブに膝がヒットしてしまう頻度が多かった。レースに出たいなら選択肢にはなりにくいだろうが、セカンドバイクとして持つぜいたくが許されるならアリ。

と、走行性能についていろいろと書いたが、RB-01最大のポイントは、やはりスタイリングが自分に刺さるかどうかだろう。そこにほれたら買い。撮影していても試乗していても、その注目度は別格だった。

DETAILS



●普通のロードバイクと最も造詣が異なるのがトップチューブ。グラマラスで、まるでモーターサイクルのガソリンタンクかのような幅がある。ダンシングでバイクを大きく振る人は膝が当たる……

●トップチューブから流れ落ちるようなラインにヘッドチューブがにょきっと生え、塗り分けられている。ヘッドマークにはバイクデザインの着想元にもなっているチーターがあしらわれている





●ダウンチューブとヘッドチューブの接合面積が非常に少なく見えるヘッドまわりだが、後ろにあるリブがしっかりと補強している。フォークコラムがオフセットしているかのようだが通常と同じ構造

●真横から見るとシートステーはトップチューブに直接接合されているように見えるが、実はシートチューブともつながっている。カチッとしたロードバイクらしい走りにこだわりたかったのがその理由



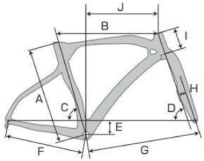


●このスタイリングならもちろんシートクランプは内蔵だ。シートポストはエアロ形状を採用。個性的なフレームワークの反面、使われているパーツは、普通のロードバイクが採用している規格と同じ



●一見するとレバーレスに見えるスルーアクスルだが、シャフトの中に、レバーが内蔵されている。見た目はすっきりしていながら、ホイールの着脱時に工具を必要としない

GEOMETRY



SIZE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
460	460	511	74.5°	71°	70	405	572	45	105	368
490	490	522	74°	71.5°	70	405	583	45	115	380
520	520	533	73.5°	72.5°	70	405	589.5	45	123	392
550	550	554	73°	72.5°	70	408	599.5	45	145	395.5
580	580	575	72.5°	73°	70	408	604	45	165	398.7

は試乗車サイズ

単位：mm（C、Dを除く）



CONTENTS

FEBRUARY 2021

photo●岩崎竜太（IG：atuyr）

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.

CONTENTS

FEBRUARY 2021

COVER STORY

走りごたえのあるコースと、幾多の絶景スポットがサイクリストに人気の阿蘇エリアを特集。表紙は阿蘇外輪山の北東に位置する箱石峠から撮影。阿蘇五岳のうち、最高峰の高岳が堂々の姿を見せている。その後ろには、阿蘇山を一番イメージしやすい、今なお噴煙を上げる中岳が控えている。箱石峠からさらに北上したところにある大観峰からは、阿蘇五岳が横に並んだ姿を見ることができ、その山容は大仏様があおむけに寝ているように見えるという。

そして、今年も恒例のカンパニョーロパーツカタログが特別付録に登場。新登場のグラベルバイク用コンポーネント「エカル」をはじめ、カンパニョーロの最新ラインナップを一覧できる。

photo◉岩崎竜太（IG：atuyr）



※今号の取材は、関係者およびスタッフの
安全確保を最優先に考え、新型コロナウイルスへの
感染対策として必要な措置を執りながら行いました。

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.

あまりにも現実離れした光景が目の前に広がる。
ここは日本なのか、こんなスケールの自然美の造形は、
とてもじゃないけど神様じゃないとできっこない。
遠く中岳から噴煙が上がっているのが見える。
雲のかかっていない阿蘇山。ついに晴れた。
天気の神様の気分が変わる前に、早朝からのアタック。
阿蘇パノラマラインの阿蘇山ヒルクライムだ。
標高を稼ぐと眼下に阿蘇谷と、その向こうに外輪山。
永遠のような静寂を保つ草千里ケ浜の光景と、
放牧された牛や馬が草を食む。最高だ。
ここは僕らの最高の〝遊び場〟。
阿蘇VIVA!



●パノラマラインを上り切ると草千里ケ浜が現れ、その道の先に噴煙を上げる中岳火口が現れる。中岳火口への道は異惑星に降り立ったよう。ここまで来たら、ぜひトライして欲しい

ニッポンのじてんしゃ旅

|大|特|集|

阿蘇ビバ！

Aso Viva

世界もうらやむ 絶景パノラマを体感せよ



SINCE 2016
コギダス
阿蘇サイクルツーリズム学校
Aso Cycling Tourism School

text◉栗山尚久／本誌・江里口恭平／平野志磨子
photo◉岩崎竜太（IG:atuyr）／茂田羽生／山村博士
map◉オゾングラフィックス／佐藤賢明
協力◉阿蘇サイクルツーリズム学校 コギダス協議会

Four Seasons



WINTER
冬



雪が降り積もれば、そこは
真新しいMTBの遊び場に

AUTUMN
秋



阿蘇の秋を象徴するのは、
陽に光り輝くススキの原野

阿蘇ビバ！

一年中、自転車で遊べる！

阿蘇の景色は何度行っても、その度に新しい感動がある。ロードバイクでミルクロードを走り出せば、外輪山から阿蘇谷に広がる平野、そして、正面に阿蘇山がデデーンとでっかく、その姿を見せるとき、思わず「おっ、おぉー」と声が漏れる。これが世界有数の巨大カルデラの全景か、と息をのむはず。はたまた、カルデラ中央の阿蘇山からパノラマラインを下りながら、前方にその雄大な外輪山の連なりを望むときも同様だ。

そして、何より他の地域にない魅力は、阿蘇谷の中で人々が身近な大自然と共存している点。迫る夕刻に、そろそろ帰路に就こうと眼下を見れば、阿蘇谷の家々に生活の明かりが灯るとき、山々は黒く沈んでいき、空には星空が広がる。「毎日山々を見ていても、一日として同じような日はない」という言葉を、今回の取材時に方々で聞いた。幾度となく訪れると、もしくは数日滞在すると、土地の持つ空気感と同時に、その土地に魅せられた人たちの営みも見えてきて、阿蘇に来たことがより重層感を持って感じられるだろう。

何より、自転車で楽しむ僕らに

みんなの阿蘇VIVA！



世界的に見ても貴重なフィールドで、思う存分走れるありがたさをかみ締める

SPRING
春



風物詩の野焼きが終わると、
阿蘇に春が訪れる前触れ

SUMMER
夏



目にまぶしい緑のじゅうたんと、
湧水の恵みに喉を潤す夏

とって、この巨大カルデラの地形は、走っていて飽きがこない。先へ走り抜けてみたい道が至るところに現れ、大地が巨大な〝遊び場〟となる。たとえラピュタの道がなくなってしまっても、それに代わる道が無数にある。だから、1つに絞れないという悩みはあるのだけれど。

そして、南国ならではの特徴としてオンシーズンが長く、一年中楽しめるのも魅力だ。冬は冬で牧野をMTBで走る『草原ライド』のガイドツアーが実施されている。雪が降ったらMTBを、野焼きが行われる3月頃からは再びロードバイクを引っ張り出して楽しむ。季節に合わせたさまざまな楽しみ方で、自転車でしかできない特別な体験、景色に出合えるはずだ。

そんな自転車を通じて新しい喜びと巡り合って欲しい、という思いから、『コギダス』と名付けられたサイクルツーリズム推進協議会が、阿蘇では2016年に発足した。各スポットにサイクルスタンドが設置されているのも、その活動の一環。これからサイクリストウェルカムなエリアとして大注目なのが、ここ〝阿蘇〟なのだ。

四季折々の自転車の楽しみ方を提案する　阿蘇サイクルツーリズム学校『コギダス』　http://kogidasu.jp

巨大カルデラの地形全体が
サイクリストの遊び場に

今回の特集でオススメしたい、2つのメインルートは鉄板!

阿蘇に一度行ってもらえば分かると思うが、走るルートをどこか1つに絞るのはかなり難しい。あまりに魅力あるルートが縦横無尽に組めるからだ。しかし、無理を承知であえて言うならば、『阿蘇パノラマライン』を使った阿蘇山一周ルートと、北側の外輪山を走る『ミルクロード』を巡るルートの2つを、阿蘇初体験サイクリストに勧めたい。阿蘇山一周と言っても、東側の箱石峠の上りと、中岳火口へ至る阿蘇山ヒルクライムも兼ねているため、距離約59km、獲得標高は約1220mと走り応えも十分。一方のミルクロードのルートも、外輪山への約760m上りを含む距離58km。どちらも感動間違いなしのルートだ。





阿蘇エリアの
全体像はこれだ!

阿蘇を理解する最も近道は、巨大カルデラの内側と外側にできた山々の起伏と、
その周囲の平野部で形成された、その特徴ある地形を知ること。
立体地図と共に、この特集で紹介するルート全てをマップに落とし込んだ。

阿蘇ビバ！

なんてダイナミックな道だ！

阿蘇に初めて来たときにまず感じたのは、想像以上にカルデラがデカかったこと。そして、その内側にある阿蘇山と、外側に円を描くように連なる阿蘇外輪山のこれまた想像以上の起伏。この高低差がサイクリスト的にはたまらない魅力だと思うのだが、上りはちょっと、という人も立体地図を見てもらいたい。阿蘇谷と南郷谷に平野部が広がっているのが分かるだろう。ここに主要道や鉄道が通っていて、内牧温泉や阿蘇神社などの観光拠点も集まっている。阿蘇山、外輪山どちらかを上り、あとは平野部だけでも十分楽しめる。

阿蘇山は1つの頂ではなく、中岳、高岳、根子岳、烏帽子岳、杵島岳の5つの山々の総称で、阿蘇五岳とも呼ばれている。中でも最も活発に火山活動をしている中岳火口までは、阿蘇パノラマラインが通っていて、モーターサイクル乗りや自転車乗りにとって、一度は走ってみたい憧れのルートとして長年愛され続けてきた。

そして、北側の外輪山の峰をつなぐミルクロードは、阿蘇五岳の大展望が望める絶景ロード。大観峰も、このミルクロード沿いにある。この道も阿蘇を体感するのに、ぜひオススメしたい。





徹|底|ル|ー|ト|解|説

MAIN ROUTE 1

– パノラマライン –

絶景パノラマはマスト・ライド!

阿蘇山一周ルート

ここからは阿蘇をサイクリングする際に走りたいコースを一挙に紹介する。まずは阿蘇の中心部にそびえる阿蘇五岳を堪能できる「阿蘇パノラマライン」をつないだ一周コースを、本誌・エリグチが走った。



箱石峠

●中尾さんと箱石峠に上る。「阿蘇に来て絶対訪れて欲しいのが、箱石峠の上にある町古閑牧野展望所です。『阿蘇山とは何?』という問いに答える風景だと思います」

阿蘇五岳をぐるり一周

「ハイライトは、全部ですね」。この阿蘇を知り尽くし、そして何より自転車で走り尽くしているコルナゴ部長こと中尾公一さんに、このコースの一番の絶景はどこですか?と尋ねると、即座に意外な答えが返ってきた。

「だからまずは、一緒に走ってみましょう!」

まさかそんなオーバーな、とそのときの僕は思ったものだが、結論から言おう。もう挙げきれないほどに、このコースにはノンストップで絶景が待ち受けている。

阿蘇の中心部に東西に並ぶのが阿蘇五岳。ここで紹介するコースは、この五岳への登山道路として南北に延びる「阿蘇パノラマライン」という愛称で親しまれる道と、根子岳の東側に延びる箱石峠をつないだ一周コース。ここは中尾さんとしても「間違いなく外せない道」と太鼓判を押す。

こんな近くに噴火口!?

だからこそ、今日は一日をかけて走り尽くしてみよう。先導者はもちろん中尾さん。早朝の道の駅で待ち合わせると、真っ赤なコルナゴとおそろいのウェアで、バッチリ決まったナイスミドルが現れた。とはいえ、こんな冬の夜明けの時間に集合とは。コースの走行距離が60㎞程度で、獲得標高も1



|2|



|1|





|4|



|3|

阿蘇ビバ！

阿蘇を一緒に走りましょう！

中岳火口

1 南登山道の上りは、南阿蘇や外輪山の南側の景色を一望しながら上ることができる　2 世界的にも珍しい、噴煙の上がる活動中の火口を間近で見学できる展望所。火口入り口にはゲートが設けられ、そのときの火山活動や風向き次第でどこまで進入できるかは変わる。自転車は無料で通行可能　3 ゲートから展望所まで、道が一面の赤い大地の間に続いている　4 終盤には激坂もあり、絶景に気を抜かず走り切ろう



Adviser

中尾公一さん

阿蘇エリアのサイクリングの魅力をブログで発信し続け、そのブログタイトルから〝コルナゴ部長〟の二つ名を持つ中尾さん。2019年より「道の駅阿蘇」のサイクルアドバイザーとして、より精力的に活動している。愛車はもちろん赤いコルナゴ！

200mほどと思うと、少々早すぎるような。

「時計回りにこのコースを回ってみましょう。もうすぐ太陽が昇ってきます」

外輪山から太陽が昇るなか、箱石峠へのヒルクライム。そしてピークの展望スポットに上ると、この早起きの意味が僕にもはっきりと分かった。朝日の白光に包まれて、根子岳から順番に五岳に光が差していき、裾野のススキが夜のとばりから浮かび上がるように照らされていくのだ。

日が昇ったのを見届け、そのまま下って南阿蘇村へ。悠々と広がる南阿蘇の景色になる。中尾さん行きつけのパン屋さんで朝昼兼用のコーヒーブレイクを楽しんで、いよいよお楽しみのパノラマラインを南側から上ろう。

息を切らして南登山道の急勾配を上り、トンネルを抜けて、中岳の阿蘇山公園にやってきた。

「今日は運が良いですね。火口までのゲートが開いているので、自転車で進めますよ」

その先は、僕の知っている地球の風景ではなかった。初めて見る真っ赤な大地は、まるで原初の惑星のよう。そしてその中に一本の道が続いている。ガードレールもなく、壮大なスケール感から距離や勾配の感覚がまひしていくようだ。火口をのぞくと、むわり、と大地の臭いが鼻についた。



草千里

●それまでの土気色の中岳火口付近から一転、パノラマライン最高標高付近まで上ってくると、広がる大草原が草千里ケ浜だ。この約３万年前の火口跡に、乗馬散策路が続く

大地の鼓動を感じながら走る、圧巻のパノラマライン



|1|



|2|



|3|

1 草千里ケ浜を過ぎると、いよいよこのパノラマラインの最終盤。水平に延びる北外輪山がお目見えする　2 上って、平坦になって、また上って……なかなかハード　3 草千里ケ浜にはドライブインや火山博物館もあるので、休憩しながら放牧された馬を眺めよう

黄金の絶景ダウンヒルへ

中岳から草千里まで、ポスターの一部に自分が入り込んだかのような景色を前に写真を撮りながら休憩していると、徐々に日が傾き秋の色に全てが染まり始めた。

「今からが一番美しいかもしれませんね」

ぽつりと中尾さんがつぶやく。阿蘇の町へと続く東登山道への下り道で、杵島岳の東側の斜面は夕陽に照らされ、僕は息をのむ。

夕暮れの一番良い時間のことを「ゴールデンタイム」と呼ぶが、まさに今目にしている光景こそが、その瞬間だ。ススキに包まれた米塚が、まるで生きているかのように表面を風に揺らせて、黄金に輝いていた。

東西に続く阿蘇五岳は、同じ一日でも朝から夕方まで全く違った色を見せてくれる。だからこそ、中尾さんは言う。

「このコースのどれが一番の絶景かを決めるのは、走ったあなたです。だけど走っても、やっぱり決めきれないという人は、また次の季節に来てみてください」

そうだ、きっとこの道は、走れば走るほどに阿蘇の魅力に取りつかれてしまう道なのだ。



米塚

●夕暮れの東登山道に光る一面のススキ原。円錐上の山が米塚で、こちらは約3000万年前の火山の火口跡。うねのように見えるのが、野焼きに備えた防火帯「輪地切り」だ

阿蘇ビバ！



●時には牛や馬が道に出ているので、スピードには十分気を付けて



●ススキが一面に広がるパノラマラインから真っすぐに、外輪山と阿蘇の町へ向かって下ろう

RouteMap



阿蘇五岳を時計回りに一周できるヒルクライムコース

道の駅阿蘇をスタート＆ゴール地点とし、阿蘇五岳をぐるりと一周する距離約60km、獲得標高約1200mのこちらのコース。序盤は交通量の多い国道57号を回避し、箱石峠を越えて、一度高森町へ下る。パノラマラインに入ると補給ポイントが少ないので、高森町や南阿蘇村の区間で補給や食事をするのがいいかも。そこから南登山道をヒルクライムし、東登山道を阿蘇の町へ下る。どれほど健脚の人でも、この絶景を前にすればノンストップで行くことは難しいだろう。

詳しくはこちらから

阿蘇VIVA!

徹|底|ル|ー|ト|解|説

MAIN ROUTE 2
- ミルクロード -

走っておいしいミルクロード

阿蘇外輪山ルート

阿蘇パノラマラインと双璧をなす道が「ミルクロード」。この道を北から西へとぐるりとつなぐコースは、健脚勢もグルメ派も大満足間違いなし！

見上げれば真っすぐ平坦 走れば絶景ワインディング！

阿蘇五岳と共に阿蘇を象徴づける景観が「外輪山」。はるか遠いスケールから阿蘇エリアを見ると、ぐるりと大きな火口の形状となっているこの外輪山の内外は、世界ジオパークに認定される世界最大級のカルデラだ。そんな外輪山に沿って続く県道の愛称が「ミルクロード」。乳牛酪農のための農道として開通し、現在は観光道路としても人気の道である。

こちらも続けて中尾さんに案内してもらおう。今日走るコースはミルクロード全体をつなぐのではなく、阿蘇市街地から小嵐山を上ってミルクロードに入り、そこから西へと進む反時計回りの一周コース。外輪山への上りは内牧温泉から上がる国道212号などいくつかあるが、「小嵐山からの上りが、他のルートに比べて交通量が非常に少ないため、安全にライドに集中できます」とイチオシの道というわけだ。

杉林の急登坂を過ぎ、草原へとガラリと風景が変わる瞬間に振り向けば、阿蘇の町と阿蘇五岳が。そして自分の視線と同じ高さに、新しい地平かのような、外輪山の輪郭がどこまでも延びている。その先に幾重にも続く草原の中にぽ

●ミルクロード沿いにはその名前の通り牧場も多数あり、もちろんイートインできるスポットも。こちらはp.48で紹介する「ビッグフルークカフェ」の絶品ホットドッグを、ライド中の休憩にいただきます！





つりと続く道。その道こそがミルクロードなのだ。

自転車乗りの遊び場

中尾さんの先導にしっかりと付いて、大観峰を過ぎてミルクロードを進んでいく。小刻みなアップダウンに、緩やかな角度のカーブの連続は、ロードバイクの速度域に心地良く、自転車と一体になって走ることに集中できる。それでいて走りながら視線を向けると、隆々と続く草原伝いに阿蘇の絶景がパッと開ける。ミルクロードが円型の外輪山に沿っているため、進むにつれて眺望はダイナミックに角度を変え、今自分の走っている道のスケール感を思い知ることになる。

少し息が切れてきたので、ちょっと休憩。放牧された牛たちが平原の中で悠々とくつろぐのを横目に、休憩ポイントでソーセージにホットミルクを味わう。普段のライドでは絶対に経験できないおいしさがライドのアクセントになり、やっぱりここが日本だってことを忘れてしまう。

それにこの景色は、前日に走ったパノラマラインと違った楽しさにあふれていて、そんな場所が自転車ですぐ走ってこれる距離にあるという、このぜいたく。まさに自転車乗りの遊び場じゃなくて何だと言うのだろうか。





|1|



|2|

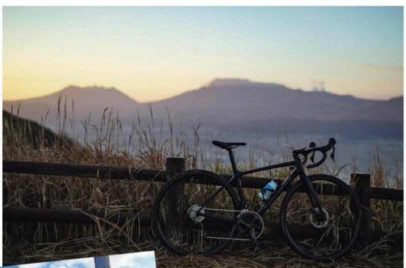


|3|



大観峰

●阿蘇五岳からミルクロードを見て、ほぼ真北に位置する「大観峰」は、阿蘇でも最も有名な展望スポット。阿蘇では秋には雲海が出現することがあるが、その雲海越しに阿蘇五岳を見ると、お釈迦さまがあおむけになって寝ている（涅槃）かのように見える。下の写真で分かるかな？





●朝イチに大観峰へヒルクライムすると、なんと雲海に出合えた！

小嵐山

1 京都の嵐山と山の形状が似ていることから小嵐山と呼ばれ、その参道脇に上り口の林道が延びる　2 小嵐山林道も災害による崩落から復旧した道だ　3 道の駅阿蘇から小嵐山までの途中の湧き水スポットで、今日の補給分を汲んでおこう



ミルクロード

●まさにその名前のとおり、道の両脇には牧草地が続いている。特に西外輪山の脇道の多くは私道のため、立ち入ることのないように。農道のため、農作業用の大型トラクターが走っていることも。なんとものんびりした気持ちになっていく

世界にも稀な阿蘇の大カルデラを体感せよ！

走る、食べる、蘇る

ミルクロードを終えて、二重峠から下り始める。

「ここは先日まで、地震で崩落した国道の迂回路として交通量が多く、自転車では走りにくい道だったんです。だけどそれも復旧して、また走りやすくなりました」

中尾さんが教えてくれたこの峠道は、古くは阿蘇の玄関口として肥後街道とも接続された交通の要衝。しかし太古の時代へ遡ると、外輪山の内側がまだ湖の底だった頃に、神話の人物が蹴破ろうとしたところ、二重になっていたため断念。その少し西の場所を力いっぱい蹴破ったところ、湖水が流れ出して平原となり、今の阿蘇の地形が生み出されたとされる。そこが再び人々の力によって復旧し、また新しい阿蘇の歴史が始まっていく。

真っすぐな平坦路を踏み抜いて、今日のミルクロードのライドを終える。もはや中尾さんも僕もヘロヘロ……かと思いきや。

「では阿蘇の最終ステージへ行きましょう。やっぱり肉ですよ、肉。



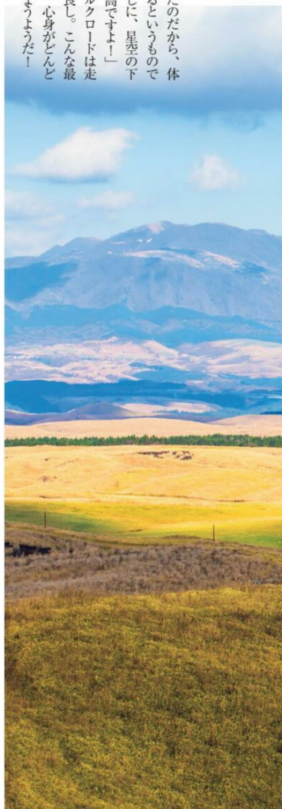




| 1 |

| 2 |

阿蘇を全力で走ったのだから、体が阿蘇の肉を求めるというものです。あか牛に馬刺しに、星空の下のＢＢＱなんて最高ですよ！」
　阿蘇、そしてミルクロードは走って良し、食べて良し。こんな最高の場所にいると、心身がどんどん元気になってしまうようだ！



二重峠

1 2020年10月に熊本～阿蘇間の復旧ルートが開通したため、交通量が激減し非常に走りやすくなった二重峠。ピークそばには旧道もあり、こちらは自転車走行は不可能だが、趣のある石畳が続いているので一見の価値アリ　2 草原の丘にそびえる風力発電所。SF映画の一幕のような不思議な光景に思えてくる　3 絶景ダウンヒルを終えたら、最後の直線路へそのままGO！



| 3 |





最後の直線路

●二重峠からゴール地点の阿蘇中心部へ、約10kmにわたって真っすぐ一直線に続く一般道。全く信号がないので、最後の平坦で残った脚を使い果たすのに最適!?

| RouteMap |



ミルクロードの良いとこ取りコース

道の駅阿蘇を起点とし、小嵐山からミルクロードに入ってぐるりと西側へ出る一周コース。ヒルクライム、アップダウンに平坦路と、まさにバリエーションに飛んだ快走路をつなぐことのできる、阿蘇サイクリングのポテンシャルの高さが存分に感じられるコースだ。また、「ミルクロード」はこの東側にも続いており、他のルートをつなげば外輪山大回りとつなぐこともできるので、まだまだ走り足りないという人はチャレンジしてみてはいかが？

▶ 詳しくはこちらから

OPTION ROUTE

南小国・黒川温泉

‐ オプションルート ‐



●丘の上に素敵なたたずまいのカントリーログハウスが見えた。各種カレーやハンバーグのほか、紅茶で癒しの一時を



●黒川温泉郷の中心にあった「いこい旅館」の足湯でほっこり。趣ある造りに癒される

阿蘇の北側、くじゅう連山、涌蓋山の麓のぜいたくな温泉と、癒しのカフェへ

阿蘇郡南小国はくじゅう連山を挟んで大分県と隣接するエリア。瀬の本高原一帯は目の前にくじゅうの山々、南側に目をやれば丘陵地帯を隔てて遠く阿蘇山を望むことができる。国道442号を行くと現れるのが黒川温泉郷。宿ごとの異なる泉質を楽しめる入湯手形が話題になり、全国区の人気を誇る温泉郷だ。ここで甘いものでも楽しもう。

国道442号からファームロードWaitaに入り、途中、山深い林道のグラベルを進むと丘の上に現れるのが、『Forest Cafe BEAR』だ。分岐にある小さな案内看板を見落とさないで欲しい。涌蓋山を望む隠れ家的なログハウスの居心地のいいこと。時間を忘れて休憩するのはなんともぜいたく。

元の道を戻り、ファームロードWaitaをさらに進むとわいた温泉郷に至る。こちらも知る人ぞ知る温泉郷。道端から立ち上がる湯煙に、視界が真っ白になる非日常体験だ。阿蘇の開放感と対極の隠れ里、秘境ライドを楽しめることだろう。



●涌蓋山（わいたさん）の西側山麓を南小国から小国へと抜けるファームロードWaita。『BEAR』へもこの道で向かう



●わいた温泉の岳の湯周辺は至るところから湯煙が噴出している。マニアにはたまらない山間の静かな温泉郷

| RouteMap |



魅力ある2つの温泉郷を巡る

●やまなみハイウェイと国道442号の交差地点にある瀬の本高原ホテルを起点終点として、黒川温泉郷に立ち寄り、ファームロードWaitaを使ってわいた温泉郷までグルッと巡る

詳しくはこちらから

OPTION ROUTE

菊池渓谷

- オプションルート -

阿蘇ビバ!



●菊池渓谷は夏場は木々に囲まれ涼しく、秋は渓流に沿って続く紅葉が美しい、まさにサイクリングにぴったりの道だ

渓流の美から阿蘇の大パノラマへ



●こちらは県道45号沿いからも眺めることのできる掛幕の滝

熊本県内でも、阿蘇とはまた異なった魅力のある景勝地が菊池渓谷だ。掛幕の滝、黎明の滝、四十三万滝など、大小さまざまな滝を間近で眺めながら散策できるこの渓谷は、外輪山の北西部を水源とするため、阿蘇とは密接に関わったスポット。そしてこの菊池渓谷のある県道45号はそのままミルクロードへ合流するため、阿蘇のサイクリングの際に寄り道に組み込みやすい場所なのだ。

そんな菊池渓谷を訪れるにあたってのオススメルートは、阿蘇のミルクロードを起点として、菊池渓谷へ下ってから、林道を南下。熊本の町並みを眺めながらアップダウンをこなしたあと、アウトドア体験施設「四季の里」から鞍岳方面へと再び上るというもの。そして山深い林道のヒルクライムのあとには、牧草地が広がる阿蘇の東側の草原へとダウンヒルしていく。このときの阿蘇五岳と牧草地が一気に開ける景観がかなりドラマチック。ぜひ体感してほしい。

| RouteMap |



山岳を越えて ミルクロードに接続

●ミルクロードから菊池渓谷へ下り、南側へ林道をつないで鞍岳をヒルクライムし、牧草地の間を真っすぐ進んで外輪山へ戻る一周コース。距離約45km、獲得標高980mの静かな道だ

詳しくはこちらから



●菊池渓谷の中は自転車は進入できないため、ビジターセンター前の駐車スペースに駐輪し散策しよう

C

OPTION ROURE

高森・山都

‐ オプションルート ‐



●パワースポットとして注目されている高森殿の杉（でんのすぎ）。昔、この辺り一帯を治めていた高森氏の居城があった

●春になると桜で満開になる、高森峠への旧道。峠のピークへ至る区間は廃道になっている



高森の激坂峠から南郷谷と阿蘇山を一望する

阿蘇の南側に広がる南郷谷。その東の端に位置するのが高森の街並み。南阿蘇鉄道の終着駅でもある高森駅周辺には、山村酒造、豊前屋本店などのスポットが密集している。町外れから上り始める黒岩峠は、斜面を這うように上る激坂峠。途中、樹齢400年を超える一対の巨大杉『高森殿の杉』があるので立ち寄ってみるのもいい。

黒岩峠をさらに上ると、南郷谷と阿蘇山が望める絶景が見られることだろう。撮影した11月下旬は、ちょうどススキ野の見頃。黒岩峠から先は、幾重にも波のように連なる大地が、はるか宮崎県高千穂方面まで続いている様を見ることができた。東南方面へさらに進めば、宮崎県との境に至る。

山都町と高森町をつなぐ県道28号（高森峠の旧道）は、春になると道の両側に植えられた桜が一斉に咲き誇り、県外からも多くの人が訪れる『高森千本桜』のスポット。混雑するため、自転車で楽しむなら時期をズラした方がいいかもしれない。

| RouteMap |



黒岩峠と高森峠の旧道

●高森からは東側に行くのも南側に行くのも、どちらも外輪山を越えないとならないため、上りが待ち構える。黒岩峠の激坂はできれば下りには使いたくない

▶詳しくはこちらから



●黒岩峠のピークから先は、高千穂方面までなだらかな波打った丘陵地帯が広がっていた。ススキが陽光に照らされて、まさしく金色の野原

阿蘇ビバ！

OPTION ROUTE

南阿蘇・西原

− オプションルート −



●俵山峠展望台から阿蘇山を正面に眺める。中腹にある地獄温泉から、湯煙が立ち上がっているのがよく見えた



●俵山峠からは、外輪山の鼻に沿ってつづら折りになった道を一気にダウンヒル！

グリーンロードや俵山峠からの見晴らしもまた格別

南阿蘇の拠点は、『道の駅あそ望の郷くぎの』。南阿蘇鉄道の立野駅〜中松駅間が熊本地震の影響でまだ不通のため、車もしくは自走でしかアクセスできない。しかし、阿蘇山南側の外輪山からの眺めもまた素晴らしい。グリーンロードを上るとススキ野の広がる一帯を抜け、ケニーロードの案内板がある展望スポットに至る。地蔵峠までの長い上りは徐々に展望はなくなり、ピークにはそれといった標識はない。本来の地蔵峠のピークは、阿蘇南外輪山の登山道になる。南側はミルクロードのような尾根筋を走れる道は残念ながらない。

その代わり、西原村との境にあるもう一つの峠、俵山峠は阿蘇屈指の絶景スポットだ。つづら折りの道が眼下に連なり、対面する阿蘇山との距離も心持ち近く感じられる。阿蘇くまもと空港からも近いエリアなので、上りが好きな猛者は俵山峠を越えて南阿蘇にアクセスしてみるのも、チャレンジしがいがあるだろう。



●西原村方面から俵山峠経由で南阿蘇にアクセスするのもいいルート。目の前の南郷谷へ向けての下りは、爽快感間違いなし





●一定勾配で少しずつ標高を稼ぐグリーンロードの阿蘇山展望スポット（写真上）。地蔵峠を越えると、しばらくして西原村との境に到達する（写真左）

| RouteMap |



南阿蘇の大周回ルート

●阿蘇で長年開かれていたサイクルマラソン阿蘇望で使われていたルート。阿蘇山一周ルートと組み合わせれば、壮大な８の字ルートが完成

詳しくはこちらから

阿｜蘇｜を｜満｜喫｜す｜る

僕の私の！ 2泊3日のモデルプラン





Plan 01 ―― 中尾公一さん



道の駅阿蘇のサイクルアドバイザー。内牧温泉の旅館勤務時から、ブログ『コルナゴ部長の阿蘇天空の旅』で、阿蘇の魅力を発信する。

滞在時間で走り尽くすより、余裕を持って阿蘇を走る

初日は余裕を持って阿蘇に入り、早めに温泉宿に到着。極上の温泉と夕食でもてなしてくれる旅館の一夜をゆっくりと楽しむ。

２日目は朝食をとったら、阿蘇駅周辺のゲストハウスへ荷物を預け、箱石峠から南阿蘇をグルッと巡り、新阿蘇大橋付近の景色を眺めて、赤水線から中岳火口に上り、米塚付近の夕景を見てゲストハウス阿蘇の森へ。夕食は一人でBBQ。宿のお母さんが話しかけてきて、聞き取れない熊本弁が心地良く感じられる。

最終日は５時起きの早朝ライド。大観峰で日の出を見たら、すがすがしい朝のミルクロードを駆け抜けて、かぶと岩展望所から二重峠、そして阿蘇谷を突っ切る直線の農免道路を走る。阿蘇神社で参拝し、あそら食堂で朝食を食べて帰ってくる60km。帰りは道の駅阿蘇で輪行の準備をして、車窓から阿蘇の眺めを楽しむ。

day1 熊本駅（輪行）→阿蘇駅→内牧温泉（宿泊）

↓

day2 内牧温泉→阿蘇駅周辺→箱石峠→南阿蘇→新阿蘇大橋→赤水線→阿蘇駅周辺（宿泊）

↓

day3 阿蘇駅周辺→大観峰→ミルクロード→阿蘇神社→阿蘇駅（輪行）→熊本駅

中尾さんが選ぶ オススメスポット



箱石峠の上にある町古閑牧野展望所

●阿蘇五岳を一度に見渡せる。悠然とした根子岳と高岳、下を見れば草原（牧野）の中の曲がりくねった一本の道もアクセントになって、朝から夕方まで微妙な変化も楽しめる

Plan 02 ―― 本誌・エリグチ



サイスポの実走派編集部員で、20代の大阪人。オンロードなら20ℓ程度のバッグ一つでの軽装ファストツーリングスタイルで。

せっかく阿蘇まで来たのだから走りたい道を全部！

大阪から阿蘇へ朝イチの便でひとっ飛び。最低限の荷物を背負っての弾丸ツーリングだ。自転車を組み立ててからは南側を自走し、パノラマラインへヒルクライム。夕方の東登山道をダウンヒルしながら、夕陽に照らされた米塚を眺めよう。

２日目は荷物を置いて、阿蘇の二大名コースへ。朝のパノラマラインを行き、運が良ければ火口見物も押さえたい。道の駅阿蘇で昼食後にミルクロードへアタック。途中のドライブインでホットミルクを飲みながら阿蘇五岳を堪能だ。夜は内牧温泉街へ町湯サイクリングなんて最高かな。

最終日はやまなみハイウェイでくじゅう連山を越えて、別府で温泉につかって、夜行フェリーで大阪へ。総走行距離約360km、獲得標高約4600mで、走りたい道を全部走り尽くしたぞ！

day1 伊丹空港（輪行）→阿蘇くまもと空港→グリーンロード→パノラマライン→阿蘇駅周辺（宿泊）

↓

day2 道の駅阿蘇→パノラマライン一周→ミルクロード一周→阿蘇駅周辺（宿泊）→内牧温泉

↓

day3 阿蘇駅周辺→ミルクロード→やまなみハイウェイ→別府港（輪行）→大阪港

本誌・エリグチの選ぶ オススメスポット



中岳火口の展望所までの道

●自転車火星探索のごとく、赤茶けた大地の中を上って行くのは、冒険心をくすぐられる。そして温泉好きには、この火口からの臭いもどこか懐かしく居心地が良い……

阿蘇をどうやって走って回るか、どこに泊まるか、アクセスはどうするかなどなど、選択するのが難しいところ。自身の脚力や阿蘇ライドのプライオリティに合ったプランをイメージする際の参考にしてもらいたい。





Plan 04 ―― 栗山尚久さん



自転車で専ら各地の絶景や温泉、ご当地グルメを求めて旅する、フリーランス編集&ライター。阿蘇の人たちの優しさにほだされる。

阿蘇各地を泊まりながら絶景スポットを巡る

1つの宿に連泊して周辺を巡るには、阿蘇は寄りたいところが余りに多すぎるのでプラン作成も悩みどころ。1日目はやっぱりミルクロードの絶景を最初に味わいたい。大観峰から眼下の阿蘇谷、阿蘇五岳を望んだらダウンヒル。内牧温泉の立ち寄り湯で疲れを癒したら、阿蘇駅周辺のゲストハウスに泊まる。

2日目は、阿蘇山一周へ。根子岳が間近に迫る箱石峠のワインディングロードを上り、高森の町中へ。午後は阿蘇パノラマラインを上って中岳火口、草千里ケ浜を巡って、再度、南側に下って地獄温泉へ。阿蘇山ヒルクライムは翌早朝にズラすのもありだ。

3日目は比較的ゆっくりめに動き出して、南阿蘇周辺をのんびり散策し、午後から俵山峠へ。南側からの阿蘇五岳を堪能したら、そのまま阿蘇くまもと空港までダウンヒルして帰路に就く。

day1 阿蘇くまもと空港→二重峠→ミルクロード→大観峰→内牧温泉→阿蘇駅周辺ゲストハウス(宿泊)

↓

day2 阿蘇駅周辺ゲストハウス→箱石峠→高森→阿蘇パノラマライン→中岳火口→草千里ケ浜→地獄温泉(宿泊)

↓

day3 地獄温泉→南阿蘇→俵山峠→阿蘇くまもと空港

栗山さんが選ぶ

オススメスポット



源泉が直下から湧き出る極上の湯『地獄温泉』

●阿蘇山の南西側中腹にあるため、自転車のルートに組み込みづらいが、宿泊地にしてしまえばゆっくりと温泉にも浸かれ、一石二鳥。阿蘇の大地の恩恵をここまで直に感じられるところはなかなかない

Plan 03 ―― 平野志磨子さん



元サイクルスポーツ編集部員で、ニッポンのじてんしゃ旅企画にvol.01から関わる旅好き女子。これからはeバイクでもっと旅したい!

レンタカーを使って阿蘇のおいしいとこ取り

上り坂が大の苦手な私は、レンタカーを駆使。各エリアの道の駅に車を置きつつ、その周辺を自転車散策するゆったりプラン。

1日目は道の駅阿蘇にある「サイクリスト専用無料駐車場(要予約)」を使い、阿蘇神社周辺までポタリング。阿蘇神社へ参拝後、門前町のカフェ巡りをして、内牧温泉の阿蘇プラザホテル泊。

2日目は朝から内牧温泉で町湯など巡りながらサイクリングしたら、車で南阿蘇へ。高森湧水トンネル公園に駐車して、名物のそばを食べたり、水源巡りをしながら、阿蘇五岳が一望できる月廻り公園まで。夕方には、瀬の本高原ホテルまで車で移動。露天風呂から夕焼けに染まる阿蘇五岳を眺めるぜいたくな夜を過ごす。

3日目は飛行機の時間まで、やまなみハイウェイやその周辺を爽快にサイクリング! 坂は上らず、いいとこ取りで楽しむ!

day1 阿蘇くまもと空港(レンタカー)→道の駅阿蘇(駐車)→阿蘇神社→阿蘇プラザホテル(宿泊)

↓

day2 阿蘇プラザホテル→高森湧水トンネル公園(駐車)→日出や→南阿蘇水源巡り→月廻り公園→高森殿の杉→道の駅あそ望の郷くぎの(買い物)→瀬の本高原ホテル(宿泊)

↓

day3 瀬の本高原ホテル→瀬の本レストハウス(駐車)→やまなみハイウェイ→阿蘇くまもと空港

平野さんが選ぶ

オススメスポット



女性オーナーの魅力あふれる雑貨カフェ『Tien Tien』

●阿蘇神社参道の近くにある、築100年を超す旧洋裁女学校の建物を使ったとても素敵な雰囲気のカフェ。マクロビベースのランチや手作りスイーツは女心にドストライク♡

阿蘇ビバ！

ライドの休憩地、目的地に

スポット紹介な

人の営みと固有の大自然が密接に関わることで、紡がれてきた阿蘇。だからこそ、“食”においても非常に豊かな個性があるのだ。サイクリング中に立ち寄りたい絶品グルメや名物スポットを一挙に紹介！

阿蘇駅周辺









がっつり系からスイーツまで



阿蘇サイクリングのターミナル

道の駅 阿蘇





阿蘇の名物が一度にそろいますよ！

Data

熊本県阿蘇市黒川1440-１
☎0967-35-5088
営業時間／9：00～18：00
定休日／なし

阿蘇の交通の要に位置する道の駅。こちらのマネージャーであり、熱心なサイクリストの下城卓也さんは「拠点にぜひ活用してください」と、自転車向けに各種サービスを提供する。店内は「あか牛丼」をはじめとした阿蘇の名物グルメも多数そろっており、ライド中の食事スポットとして利用するのもオススメ。まさにサイクリストウェルカムな道の駅なのだ。



肉×自転車の情熱でもっと阿蘇を元気に

カルキフーズ



Data

熊本県阿蘇市黒川1095
☎0967-34-0130
営業時間／8：00～18：00
定休日／日曜



阿蘇の肉ならウチに来い！

肉屋の三代目だけでなく、町の顔としても活躍する軽木欣弥さんは、超が付くほどの趣味人で、愛する自転車等のためにガレージを建ててしまうほど。そしてもちろん、こちらで買えるお肉は逸品だ。夜のBBQ用になど、まずは何でも相談してみよう。あか牛や馬肉を一番おいしくいただけること間違いナシだ。





土地の素材を生かしたパン作り

豆の木

パンを詰めてサイクリングへ



Data

熊本県阿蘇市黒川1447
☎0967-34-0031
営業時間／10：00～18：00
定休日／水曜、木曜、日曜

「『ジャックと豆の木』のようにぐんぐん育つように」と店名に付けた店主の泊伸一郎さんのこだわりは「国産小麦100%はもちろん、阿蘇産の牛乳や有精卵を使用しています」。「木の実の阿蘇パネトーネ」はぜひ食べてみて。

阿蘇のモーニングはここから始まる

あそら食堂&カフェ



お腹いっぱいになってくださいね

Data

熊本県阿蘇市黒川922-２
☎070-2343-5888
営業時間／7：00～12：30　定休日／水曜

阿蘇駅近くでゲストハウス「阿蘇楽（Asora）」も営む奥村知己さんが「近くに朝食をとれる店がないので、自分でやってみよう」と一念発起し、元ユースホステルの建物で営む食堂＆カフェ。朝から栄養満点のカレーや定食などを食べられるとあって、サイクリストにも大人気。





内牧温泉





温泉街の夜のシメにもいい……







阿蘇で自転車&ボルダリングを気軽に体験するなら

CLAMP

Data

熊本県阿蘇市内牧48　☎0967-32-0928
営業時間／9：00～18：00（3月～10月）、10：00～18：00（11月～2月）
定休日／木曜（祝日の場合は営業）

阿蘇の地形をもっと気軽に体験してもらいたいと、MTBのレンタルやガイドツアーを行っているのがクランプ。インストラクターの當麻崇さんと阿蘇山上まで車で移動し、下るだけのサイクリングなどさまざまなメニューも用意。元酒蔵を改装したベースではボルダリングもできる。





豚骨ラーメンに馬肉のうまみを！

馬豚ラーメン 福ふく

Data

熊本県阿蘇市内牧222
☎090-2086-1675
営業時間／11：30～14：00、18：00～19：30
定休日／月曜、火曜

馬豚（バトン）ラーメンは、豚骨ベースに馬肉の味わいが染みこんで、あっさりした中に独特のうまみが絡んで絶品。これは店主の美川卓三さんが、試行錯誤の末にたどり着いた日本でも唯一の味だ。内牧温泉に来たら絶対に食べてみるべき！

「グルメサイクリング たべコギ」や「パノラマサイクル」など個性豊かなサイクリングプランを体験しよう！

阿蘇エリアでは、レンタサイクルと指定グルメスポットで使えるチケットをセットで購入し、おいしく巡る「グルメサイクリング　たべコギ」や、ライドを楽しみ写真映えする「#チャリジェニック」な投稿を楽しむ「パノラマサイクル」など、お得に阿蘇ライドを楽しめるプランが用意されているぞ。



グルメサイクリング　たべコギ　㊞阿蘇インフォメーションセンター　☎0967-34-1600（9：00～17：00）
パノラマサイクル　㊞クランプ　☎0967-32-0928（10：00～17：00、木曜定休）



阿蘇が世界に誇るお菓子作り

パティスリー・ド・アソ　MIYUKI

Data

熊本県阿蘇市内牧224
☎0967-32-0153
営業時間／10：00～19：00
定休日／火曜





阿蘇の素材を生かしたお菓子作りで、国外のコンクールでの受賞歴も数多い洋菓子店。店内には甘くて香ばしい香りが漂い、プリンやシュークリームはライドのごほうびにも最適。

メンテも任せて！



阿蘇サイクリングの駆け込み寺&寺子屋

Nao's BASE

Data

熊本県阿蘇市内牧255-２
☎0967-32-5820
営業時間／10：00～19：00
定休日／月曜



阿蘇ライド中にバイクトラブルがあったらまずこちらへ。数多くの有名MTBライダーを育ててきた松山直樹店長は、近所にパンプトラックも設営し、地元の子供たちと自転車を楽しむ。

老舗の優しい甘さを食べてみて

渡辺まんじゅう店

Data

熊本県阿蘇市内牧43
☎0967-32-4179
営業時間／8：00～15：00
（売切次第終了）
定休日／火曜



ずっと変わらない甘さです





お地蔵様が目印の老舗まんじゅう店は、熊本名物のいきなり団子や「福の神まんじゅう」がイチオシ。ポケットにできたてほかほかのおまんじゅうを入れて、阿蘇ライドへ出発だ！

阿蘇神社周辺

阿蘇ビバ!

ゆったりした時間をどうぞ











旧洋裁女学校跡を活用したステキなカフェ
Tien Tien



Data

熊本県阿蘇市一の宮町宮地3204
☎080-6406-8133
営業時間／11：30 ～ 17：00
定休日／火曜、水曜、木曜

築100年を超える女学校校舎跡の店内には、オーナーの山田眞由美さんが選んだフランス家具が品良くが配置され、柔らかい光に包まれる。ジャージーミルクを使ったカフェラテもボウルでいただけるので、ほっと一息つける空間だ。





米粉でふくらむシフォンケーキ
Komeko



阿蘇の米と水だからこそ!

Data

熊本県阿蘇市一の宮町宮地3204
☎070-1437-0065
営業時間／10：00 ～ 17：00
定休日／水曜、木曜

こちらも旧女学校敷地内にある、米粉を100%使って作る蒸しシフォンケーキとコーヒーのお店。カップケーキなどメニューも豊富で、迷ってしまうときは染谷さんご夫婦に尋ねてみよう。口に含むと、ふわふわしっとり絶妙な甘さで幸せ〜。

全国に500社ある「阿蘇神社」の総本山
阿蘇神社



Data

熊本県阿蘇市一の宮町宮地3083- 1
☎0967-22-0064

阿蘇を開拓した健磐龍命（たけいわたつのみこと）を祭る阿蘇神社。2016年の熊本地震での倒壊からの復旧が進む楼門は、現在は当時の姿を写したパネルに覆われている。つつがない再建を願い、参拝していこう。

揚げたての
じゅわっと肉汁



門前町で続いてきた老舗の精肉店
阿蘇とり宮



Data

熊本県阿蘇市一の宮町宮地3092- 2
☎0967-22-0357
営業時間／8：00 ～ 19：00
定休日／なし

阿蘇の馬肉を使ったコロッケ、その名も「馬ロッケ」が名物の精肉店。メンチカツなどどれもジューシー。注文してから揚げるので、お店のスペース内でアツアツを食べることができる。

阿蘇ライド中に立ち寄ってます!





食べ歩きができる 門前町



阿蘇でも屈指の観光スポットである参道は、趣のある門前町としてにぎわう。道の脇には湧水がこんこんと流れ、各所にサイクルラックもあり。ついついあの店この店と寄り道してしまう。

阿蘇の遊びゴコロそのままの秘密基地

ひばりカフェ





Data

熊本県阿蘇市一の宮町中通640－1
☎0967-22-1894
営業時間／11：00 ～ 17：00
定休日／火曜

まるで秘密の隠れ家の様なお店に入ると、広い窓越しに阿蘇五岳が一望できる特等席がお出迎え。店主はモーターサイクリストで、スポーツバイクからさまざまな遊び道具が並ぶお隣のガレージにはワクワクしてしまうだろう。手作りソーセージなどの直売所のひばり工房もあり、お土産を買っていくにも良し。



阿蘇五岳を眺めながら
ホットドッグにかぶりつく





どんな素材もおいしいアイスになります





素材の甘みが舌に体に溶けていく

阿蘇天然アイス

Data

熊本県阿蘇市一の宮町宮地2269- 2　☎0967-22-4840
営業時間／10：00 ～ 17：00　定休日／なし

阿蘇で作られた食材を、砂糖など他の要素を加えることなく、素材本来の甘さを生かして作り上げるのがここのアイス。食べてみるとこれがどれも初体験のおいしさで、体が栄養を求めているように舌の上で溶けていく。玄米にいちごなど、いろんな味を試してみて。

湧き出す水そのものがひんやりうまい！

役犬原湧水公園（ポケットパーク湧水）



Data　熊本県阿蘇市役犬原

阿蘇の町中には各所に湧き水スポットがあり、地元の人々の生活や農業の用水として活用されている。もちろんサイクリング中に、そのままボトルに汲んでもOKで、夏場は頭から水に突っ込むなんて最高に気持ちが良い！





優しい空気に包まれる
素朴なベーカリー

柑七

Data

熊本県阿蘇市一の宮町宮地2321- 5
☎0967-22-8817
営業時間／10：00 ～ 18：00
定休日／月曜、土曜、日曜

サクサク
もちもちの
BLT



住宅地の中に現れる、真っ白な建物の小さなパン＆スイーツ屋さん。ベーグルを使ったサンドイッチはスイーツにもランチにもマッチする。サイクルラックのほか、店内にはくつろげるイートインスペースもあり。

ちょっと一息





レトロ駅舎の中でコーヒーブレイクを

エレファントコーヒー 宮地駅店

Data

熊本県阿蘇市一の宮町宮地4737　☎0967-22-0896
営業時間／11：00 ～ 17：30　定休日／水曜、木曜

かつては阿蘇観光のターミナルとしても栄えた宮地駅。その駅舎の中のコーヒースタンドで、再開したJR豊肥本線の列車の往来越しに阿蘇五岳を眺め、ホッと一息コーヒーをいただこう。



●駅舎内には災害からの復旧を解説した展示スペースも設けられている。その壮大さを知ると、今走っている道もより鮮明に見えてくる

阿蘇ビバ！ 高森



熊本県一の景勝地にも
選ばれた展望スポット

月廻り公園



Data

熊本県阿蘇郡高森町高森
☎0967-62-1628

根子岳を南側から間近に望むことができる国道265号沿いにある公園。園内にはレストランのほか、阿蘇五岳の展望の広がる露天風呂や宿泊施設もあり、小休憩するのにもうってつけだ。

高森の中心地にある
長年愛されてきた酒造

山村酒造



阿蘇はまさしく霊山



Data

熊本県阿蘇郡高森町高森1645
☎0967-62-0001
営業時間／9：00～17：00
定休日／不定

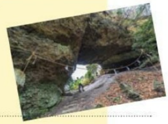


1762年創業の歴史ある酒造。地酒を楽しみたいのであれば、阿蘇山から湧き出る伏流水を用いた「阿蘇の酒 れいざん」をぜひお土産に。すっきりとした飲み味で、食と共にお酒が進む。阿蘇周辺の酒造はここ山村酒造と、小国の河津酒造の２つのみ。



SNS映えする人気のスポット

上色見熊野座神社（かみしきみくまのいますじんじゃ）



Data

熊本県阿蘇郡高森町上色見2619
☎0967-62-1111

神秘的な雰囲気が味わえる長い石段を登った先に本殿があり、そのさらに後方の巨大な岩山「穿戸岩」に大きな風穴が開いていることから、どんな困難な目標でも必ず達成できる象徴として「合格・必勝」のご利益があると言われている。国道265号沿いに入り口あり。石段の横の激坂は自転車も走れるが、歩いて行った方が無難。

南阿蘇は水源の宝庫

吉田城御献上汲場



Data

熊本県阿蘇郡南阿蘇村大字吉田1335



南阿蘇の白水は、各所から湧水が出ている地域。この地にあった阿蘇家の重臣、吉田主水頭の居城の水は、ここから使われていたとのこと。住宅地の間にあり、今も変わらずこんこんと湧き出ている水は透明で、ボトルの水の補充に。





阿蘇白川駅内の
癒しカフェ

Cafe 75th.st

Data

熊本県阿蘇郡南阿蘇村大字白川319-３
☎080-3909-8631
営業時間／9：30～17：00
定休日／火曜

ゆっくりしていって





長らくアメリカで過ごしていた店主のキザキ真理子さんが、2012年にUターンして無人駅にオープンしたカフェ。自宅でアメリカン雑貨店も営むことから、カップもアンティークの可愛らしいものばかり。ホームにある椅子で、まったりお茶できる。





しょうゆとアイスが絶妙のコンビ

豊前屋本店
（阿蘇マルキチ醤油）



百年蔵で
作られた
しょうゆだよ

Data

熊本県阿蘇郡高森町高森1231
☎0967-62-0535
営業時間／8：30～17：30、9：00～17：00
定休日／年末年始



「マルキチ」の文字が一際目立つ1870年創業の醤油蔵の直営店。サイクリストには、しょうゆ最中アイスがオススメ。アイスの甘味としょうゆ風味の蜜が、絶妙のハーモニーを生み出す絶品最中だ。



南阿蘇









焼き立てパンの
香ばしい香り

パンダイゴ

Data

熊本県 南阿蘇村河陽1883
☎0967-67-3225
営業時間／10：30 ～ 17：00
定休日／水曜、不定

熊本産の小麦粉を使用し、阿蘇の水と天然酵母仕込みのパンがおいしいパン屋さん。熊本地震の被害を受け、一時休業していたが、現在の場所に移転して2017年９月に再開。オープンテラス席もあるので、サイクリング途中にぜひ。





熊本地震の傷痕がいまだ残る

数鹿流崩之碑展望所

（すがるくずれ）

Data

熊本県阿蘇郡南阿蘇村立野301-２

2016年に発生し、阿蘇にも大きな爪痕を残した熊本地震。阿蘇大橋が崩落した土砂崩れが起きた地は新設の道路の整備が進み、新阿蘇大橋が完成目前。復興へと向かう一方で、その災害の記憶を忘れないように碑が立てられていた。阿蘇大橋の一部も当時のまま。





南阿蘇に来たら
名物のそばを

手打ちそば 日出や

Data

熊本県阿蘇郡南阿蘇村一関1873
☎0967-62-8108
営業時間／11：00 ～ 16：00
定休日／木曜、金曜、
不定（SNSにて告知）

阿蘇パノラマラインの上り口にも近い場所にあり、落ち着いた雰囲気で手打ちそばを味わえる店。イチ押しは「阿蘇産自然薯とろろそば」。南阿蘇の自然の風味を楽しめるおいしさ。

ロードサイドの憩いのたこ焼き

万福小屋 どんぶらこ



Data

熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陰4510-４
☎080-6452-0111
営業時間／10：00 ～ 19：00
定休日／木曜

神奈川県から移住した店主が、県道28号沿いに開いた地元民にも愛される店。８個入りの大玉たこ焼きはもちろんのこと、トルティーヤで巻いた「多幸巻（たこまき）」がクセになる味わい。







南阿蘇のサイクリング拠点

道の駅あそ望の郷くぎの

Data

熊本県阿蘇郡南阿蘇村久石2805
☎0967-67-3010
営業時間／10：00 ～ 17：00
定休日／第2水曜



地元の農作物や観光物産品の販売のほか、レンタサイクルの貸し出しなども行うサイクルステーションを兼ねた道の駅。南阿蘇の地域おこし協力隊として活動するMTBライダーの山内健正さんが積極的にサイクルツーリズムを推進。MTBコースも目下造成中だ。



バイク乗りが目指す
絶品ハンバーガー

ストロングボスサルーン

Data

熊本県阿蘇郡南阿蘇村一関1881-２　☎0967-62-8058
営業時間／11：00 ～ 21：00　定休日／木曜

日本屈指のバイクイベント「阿蘇バイクヘブン」も主催する店主、萩原陽一さんはその世界では知られた存在。アメリカンな店内は開放的で、各種ハンバーグもボリューミーで、めちゃウマい。





阿蘇ビバ!

ミルクロード周辺







ご当地グルメで腹ごしらえ

酪農グルメのレストランも人気の
総合体験牧場

エルパティオ牧場

Data

熊本県阿蘇市一の宮町三野2305-1
☎0967-22-3861
営業時間／9：00～17：00　定休日／なし

レストランや宿泊施設も備えた牧場。阿蘇の景色を眺めながら乗馬体験もできる。あか牛丼やハンバーガーなど、ボリューム満点のランチにはドリンクバーが付くのもうれしいところ。



阿蘇山の美しい
夕焼けが見られる

城山レストハウス

Data

熊本県阿蘇市一の宮町三野2351
☎0967-22-0729
営業時間／9：00～18：00
定休日／なし

外輪山を上り切った城山展望所にあるレストハウス。1階が物産の販売所、2階がレストランとなっている。あか牛チリドッグやスパイシー馬肉カレーなど、メニューも豊富。オーナーの勝木裕一朗さんも自転車乗り。「ここからはきれいな夕陽が見れますよ」。













ミルクロードの
絶景スポットにある定番カフェ

ピッグフルークカフェ

Data

熊本県阿蘇市西小園1031-1 かぶと岩展望台
☎0967-32-1910
営業時間／10：00～日没
定休日／不定

阿蘇五岳を北東側から眺めることのできる定番展望スポット、かぶと岩展望台の前に位置するドライブイン。アメリカンな内装の店内で、こだわりのフランクフルトを使ったホットドッグや、阿蘇ジャージー牛乳のホットミルクなど、どれもミルクロードサイクリングの軽食にぴったりだ。



ぜひ立ち寄ってください！

大観峰まで上らなくてもここでも満足できる

山田パーキング

Data 熊本県阿蘇市小倉

内牧温泉から大観峰へ上る国道212号の中程にある展望スポット。秋～初冬にかけて、朝方雲海の発生することが多いが、大観峰まで上るのが大変だったら、ここから雲海を見るのもあり。



菊池渓谷周辺



鞍岳林道入り口にある
唯一の補給ポイント

四季の里 旭志

Data

熊本県菊池市旭志麓2934-10
☎0968-37-3939
営業時間／10：00～21：00
（温泉施設）
定休日／なし



カフェ＆レストランに大浴場、ログハウスやバンガロー、キャンプ場が併設されたアクティブツーリズム複合施設。バンガローの食事付きプランもあるので、夏場は宿泊を兼ねて利用するのもありだ。

渓谷の景色とグルメで
一息つこう

きくち渓谷館

Data

熊本県菊池市原深葉5026
☎0968-27-0052
営業時間／9：00～17：00
定休日／12月～3月





菊池渓谷を散策する際の入り口にあるビジターセンター。山女魚の塩焼きやかりんとうまんじゅうなど、ちょっとした軽食もそろう。2階の休憩スペースからは、渓谷の滝を一望できる。

南小国・産山・小国







くじゅうと阿蘇をつなぐ
休憩地点として最適

瀬の本レストハウス

Data

熊本県阿蘇郡南小国町瀬の本高原
☎0967-44-0011
営業時間／9：00～17：00
（土日は～18：00）
定休日／不定



県道11号のやまなみハイウェイと、ぐるっとくじゅう周遊道路の国道442号の交差する立地にあり、物産館やバイカーに人気のクシタニカフェなどが入ったレストハウス。阿蘇くじゅうサイクルツアーの拠点も敷地内にあり。



塩麹シュークリームは
黒川温泉の名物

パティスリー麓

Data

熊本県阿蘇郡南小国町
満願寺6610-1
☎0967-48-8101
営業時間／9：00～17：00　定休日／火曜



黒川地蔵尊の隣にある塩麹シュークリームが大人気の洋菓子工房。シュー生地に塩麹を使ったクッキー生地を乗せ、カリッと焼き上げる。注文後にカスタードクリームを詰めるという逸品。黒川温泉に立ち寄ったら、ぜひ。内牧温泉にあるMIYUKIは姉妹店。







名水百選にも選ばれた
産山村の湧水

池山水源

Data

熊本県阿蘇郡産山村田尻14-1　☎0967-25-2211

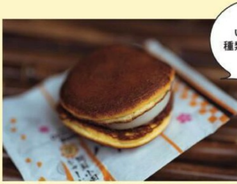
毎分30ｔという豊富な湧水が樹齢200年以上の原生林の間にため池を作り、ここから玉来川が流れ出て大野川と合流し、遠く別府湾に注ぐという。緑が映る水面が神秘的な雰囲気を醸し出す。

クリーム大福を
挟んだどら焼き

どらどら

Data

熊本県阿蘇郡南小国町
満願寺北黒川6612-2
☎096-44-1055
営業時間／9：00～18：00
定休日／不定



黒川温泉の観光案内所から、いご坂を下る途中にあるどら焼き屋さん。どらどらバーガーの種類は、阿蘇小国ジャージー、カスタード、デコポン、抹茶、カフェオレの5つ。ライドの補給食として、ぴったりの味わいだ。











ぜひ訪れたい
小国の隠れ家カフェ

Forest Cafe BEAR

Data

熊本県阿蘇郡小国町北里1308-6-9
☎0967-46-6177
営業時間／11：00～18：00
定休日／火曜　※2月のみ冬季閉店



ファームロードWaitaから、さらに砂利道を上った先にあるカフェ&レストラン。ご主人の宇田譲治さんは御年70歳を超えるバリバリの現役MTBライダー。地元サイクリストの親父さん的存在だ。14年前から涌蓋山が見える丘を切り開いて、BEARをオープン。イチ押しはハンバーグカレー。道中の苦労が報われる、素敵な空間だ。





阿蘇ビバ！な温泉&宿

火山の国、阿蘇だからこそ、
温泉は間違いがない。
ここでは阿蘇旅を楽しむために
欠かせない宿泊先と共に、
阿蘇各地の温泉を一挙に紹介する。
温泉好きは阿蘇に行くべし！

阿蘇駅周辺

02_

阿蘇坊中温泉 夢の湯



Data

熊本県阿蘇市黒川1538-3
☎0967-35-5777
営業時間／10：00～22：00
定休日／第1、3月曜（祝日の場合は翌日）
www.aso.ne.jp/~yumenoyu/index.html



阿蘇ライドの汗は ここで流してから！

道の駅阿蘇やJR阿蘇駅から歩いて１分という好立地にある温泉施設が夢の湯。道の駅阿蘇にはサイクリスト向けの割引プランも用意されており、手頃な価格で温泉を満喫できる。

03_

ASO BASE BACKPACKERS



Data

熊本県阿蘇市黒川1498
☎0967-34-0408
www.aso-backpackers.com/index.html



手頃な価格と好立地で 阿蘇観光の基地に

こちらも道の駅阿蘇から間近で、海外のバックパッカーにも人気のオシャレなドミトリー宿。一人での気軽な旅や、コスパ重視の人は要チェックだ。女性専用ルームもあり。

04_

民宿 あそ兵衛



Data

熊本県阿蘇市乙姫1952-18
☎0967-32-0381
www.asobei.com



もっとカジュアルに 阿蘇旅を 現代の民宿

国道57号沿いにあるアクセスの良い"民宿"は、全6種類の個性あふれる内風呂が用意されており、あか牛を堪能できるディナープランもあり。１人用部屋も近々完成予定だ。



01_

ゲストハウス阿蘇の森

Data

熊本県阿蘇市黒川225-2
☎090-3661-8171





あらゆる遊びを かなえてくれる 阿蘇の新名物宿

ドミトリーから一棟貸切、キャンピングトレーラーにテント泊まであらゆる要望に対応してくれる宿泊施設。半屋外のガレージスペースでのBBQプランも用意されているので、阿蘇の夜を堪能できること間違いなし。



●やまなみハイウェイ沿いにドライブイン「阿蘇の森」も運営する森繁博さんは、自身の手でガレージから全てを作り上げる阿蘇の名物人

内牧温泉





03_

阿蘇プラザホテル

Data

熊本県阿蘇市内牧1287　☎0967-32-0711　https://asoplaza.co.jp

阿蘇の老舗ホテルならではのおもてなしを

創業半世紀を迎えた名物ホテル。７階屋上の露天風呂からは、阿蘇五岳や外輪山を一望できる。阿蘇・熊本の旬の食材をふんだんに使った食事と共に、ぜいたくな時間を過ごそう。





01_

湯巡追荘

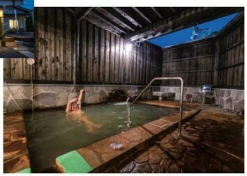
Data

熊本県阿蘇市内牧385-1　☎0967-32-0622　www.yumeoisou.com

温泉好きサイクリストの理想の宿!?

館内に12ある貸切温泉を巡るだけでも楽しいが、なんと１人から宿泊できる露天温泉付きの個室部屋もあり。そして自転車も部屋内に持ち込み可能な、サイクリストウェルカム温泉宿。





04_

阿蘇 内牧音泉 湯楽

Data

熊本県阿蘇市内牧1126　☎0967-24-6090
営業時間／13：00 ～ 22：00　定休日／火曜

被災廃材も活用して建てられた新しい阿蘇の立ち寄り湯

2020年10月にオープンした日帰り温泉施設。源泉掛け流しの露天風呂や内湯に加えて、ナノミストサウナも完備する。温泉＆オーディオ好きのオーナーによるこだわりの談話スペースでくつろげる。





02_

ホテル角萬

Data

熊本県阿蘇市内牧1095-1　☎0967-32-0615　https://breezbay-group.com/kadoman

内牧温泉の玄関口に位置する食事プランも自慢の宿

阿蘇五岳を一望できるロケーションにあり、リニューアルオープンされたばかりのホテル。温泉大浴場だけでなく６つの貸し切り内湯も完備。食べ飲み放題付きの宿泊プランも人気だ。





07_

七福温泉

Data

熊本県阿蘇市内牧1132
営業時間／13：00 ～ 21：00
定休日／不定

熱～い源泉がそのまま掛け流し

洗い場の蛇口も、そのままこんこんと湧き出る源泉につながっている。冷えた体に最高。





06_

大阿蘇温泉

Data

熊本県阿蘇市内牧135
☎0967-32-0157
営業時間／7：30 ～ 21：00
定休日／不定

雲海見物を終えたら朝風呂は大阿蘇へ

町湯のうち最も早い時間から湯を開けているので、雲海見物の朝ライド後に立ち寄りたい。





05_

宝湯

Data

熊本県阿蘇市内牧186- 1
☎0967-32-1563
営業時間／13：00 ～ 21：00
定休日／不定

内牧温泉街で“町湯”巡りがオススメ!

内牧温泉は「町湯」と呼ばれる共同浴場が、左の２湯を含めて全部で７湯あり、町の人々に愛されている。こちらの宝湯は見事な露天岩風呂など趣をそのままに残した温泉。

南阿蘇



01_

地獄温泉 すずめの湯

Data

熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽2327
☎0967-67-0005
営業時間／10：00～17：00
定休日／火曜（祝日は営業）
http://jigoku-onsen.co.jp/onsen

200年の歴史を誇る奇跡の湯

阿蘇五岳のひとつである烏帽子岳の中腹に位置する火山性由来の源泉ながら、加温も加水もしていないのに人が入浴できる適温で湧き出しているという「奇跡」の温泉。江戸時代には侍と僧侶しか入浴を許されていなかった格式ある湯でもある。2016年の震災とその後の豪雨で大きな被害を受けたものの、湯は涸れることなく、2019年から徐々に営業を再開。強烈な硫黄臭を放つ混浴温泉「すずめの湯」には男女共に湯浴み着を着て入るので、みんな一緒に楽しめる。足元からぷくぷくと湧き出てくる生まれたての温泉は、一度は訪れる価値あり。すずめの湯とは泉質の違う元の湯とたまごの湯（男女別）のほか、2020年９月からは湯治宿の営業も再開。

●宿泊は３棟の「離れ」のほか、「曲水舍」という湯治用宿泊施設も完成。長期滞在者向けのキッチン付きの部屋もあり。本棚が並べられたオープンスペースはなんとも居心地がいい









02_

阿蘇白水温泉 瑠璃

Data

熊本県阿蘇郡南阿蘇村一関1260-１
☎0967-62-9999
営業時間／10：30～22：00
定休日／なし
https://ruri.aso-hakusui.com



阿蘇山への登り口、南阿蘇にある憩いの場

地下水の宝庫である南阿蘇に湧き出る白水温泉。大浴場は広く開放感にあふれ、のびのびと入浴ができる。リーズナブルな値段で地元民にも愛されており、日帰り入浴の利用者も多い。隣接する宿泊棟には露天風呂付きの部屋もあるので、静かにじっくりお湯を楽しみたい人にもお勧め。食事は阿蘇の郷土料理がずらり。



南小国・小国





01_

瀬の本高原ホテル

Data

熊本県阿蘇郡南小国町満願寺5644
☎0967-44-0121
https://hotel.senomoto.com

阿蘇とくじゅう連山に抱かれた標高920mの絶景宿

由布院と阿蘇をつなぐやまなみハイウェイの途中、くじゅう連山と阿蘇を一望できる場所に建つ絶景ホテル。イチオシは宿泊棟から少し離れた場所に位置する露天風呂「鼻の湯」。阿蘇の大草原が見渡せる開放感抜群の眺めは絶景の一言で、夕焼け、夜空、朝焼け（運が良ければ雲海も！）と滞在中何度も入りたくなる。夜はあえて照明が暗めに設定されており、寝湯につかりながらこぼれんばかりの星空を眺めるのが最高。そんな満天の星を、星のソムリエと共に観察する「星空さんぽ」も毎夜開催される人気コンテンツ。黒川温泉郷への無料送迎もあり。









●震災後にリニューアルされた西館は、全室に大きな窓が施されたシックで和モダンな客室。壁に阿蘇五岳のシルエットが浮かび上がっていたりと細部までこだわりが垣間見れる。食事は阿蘇の味覚を使った豪華な和食コース料理。東館はリーズナブルで、家族連れやご年配の人にも過ごしやすい和洋室仕様となっている

03_

わいた温泉郷



まるで異世界。湯煙で真っ白な奥阿蘇の秘湯

大分県との県境、涌蓋山の麓にある６つの温泉地を総称した「わいた温泉郷」。秘湯感が人気で、24時間営業のコインタイマー式貸し切り温泉が有名。民家の敷地内や側溝、空き地など至るところからモクモクと白煙が立ち上る様子は圧巻で、硫黄の匂いと相まって独特な雰囲気を醸し出している。撮影は岳の湯温泉の周辺。

02_

黒川温泉郷





ケガに効く名湯で露天風呂巡り

自然に溶け込むように30軒の温泉宿が立ち並ぶ山間の温泉郷。「黒川温泉一旅館」というコンセプトを掲げており、地域全体をひとつの旅館として考えて作られている街並みは、統一感があって散策していて心地よい。28か所ある露天風呂から３つを選んで入浴できる「入湯手形」が名物で、宿ごとに違う泉質をどんな順番で巡るか考えるのも楽しみのひとつ。川に鞠型の竹灯籠を灯す「湯あかり」という催しはSNSでも話題の幻想的な光景。今季も、12月から５月の夜間に開催される。

阿蘇までのアクセス方法を大紹介!

ここまで紹介してきた熊本県阿蘇エリアは、災害からの復旧も進みアクセスが大幅に改善されている。
交通機関ごとのアクセス方法を一挙に紹介しよう。



Access 01 自転車×フェリー

船旅と組み合わせ、"やまなみハイウェイ"を走って阿蘇へ!

阿蘇へのアクセスの中でも、関西に在住している実走派の人にオススメなのが、フェリーとサイクリングを組み合わせた旅スタイルだ。大阪港と大分県の別府港は夜行便が毎日運航されており、夜間のうちに長距離移動が可能。瀬戸内海の島々の間を進む航路は、揺れも少なく幻想的で非常に快適だ。そして別府港からは、くじゅう連山を通って阿蘇まで九州の有名道路が延びる。「やまなみハイウェイ」の愛称で親しまれるコースを約100kmたどれば、絶景続きのサイクリングを楽しめる。別府側から行けば獲得標高が2000mを超える山岳コースでもあるので、重い荷物は事前に宅配便で宿へ送ってしまうことがベストだ。



●乗船の60分前までには乗船手続きを済ませよう。季節によって運行状況が異なるため、事前にHPなどで要チェックだ。2020年12月現在は、事前予約でGo Toトラベルも適用される



●フェリー「さんふらわあ あいぼり」は、輪行袋に入れれば追加料金ナシで自転車持ち込み可能。乗船時に係員の誘導に従って指定の置き場所に固定し、あとは優雅な船旅を楽しもう

航路・時刻表例

大阪発　別府行き

19:05発～翌朝6:55着(日曜日～木曜日)
19:55発～翌朝7:45着(金曜日、土曜日)

別府発　大阪行き

18:45発～翌朝6:35着(日曜日～木曜日)
19:35発～翌朝7:35着(金曜日、土曜日)



問さんふらわあ　0120-56-3268

Access 02 ✈ 飛行機

大都市圏からあっという間に阿蘇の大地へ！

所要時間例

東京（羽田）〜阿蘇くまもと空港
約1時間15分〜1時間30分

名古屋（中部国際）〜阿蘇くまもと空港
約1時間10分〜1時間35分

大阪（伊丹）〜阿蘇くまもと空港
約1時間5分〜1時間35分

関西、中京、関東の大都市圏からはJAL、ANA、ソラシドエアなど各航空会社が直行便を毎日頻繁に運行しており、１時間半程度であっという間に阿蘇までアクセスできる。現在建て替え工事の進む「阿蘇くまもと空港」から、道の駅阿蘇などがある阿蘇の中心部までは、距離にして30km程度。輪行袋も積める大型観光バスが運行し、空港周辺のレンタカー会社も充実しているので、飛行機での移動が最も手軽と言えるだろう。



●空港にはサイクルラックが完備され、インフォメーションカウンターでは空気入れや工具の貸し出しも行っている。空港内のロッカーに飛行機用輪行袋を預ける手もある

Access 03 自動車

主要道路の復旧でより便利に。道の駅を活用しよう！

所要経路・時間例

福岡、長崎方面から
福岡IC〜九州自動車道・熊本IC〜
国道57号〜道の駅阿蘇
147km（約2時間）

北九州、大分方面から
小倉東IC〜九州自動車道・熊本IC〜
国道57号〜道の駅阿蘇
196km（約3時間）

2016年の熊本地震により、阿蘇西側にて通行不可能となった国道57号は、2020年10月に復旧ルートが開通。これによって熊本〜阿蘇間では、ミルクロードで迂回していたルートにトンネルが通り、よりスムーズな車のアクセスが可能となった。2021年３月には南阿蘇へ通じる国道325号の阿蘇大橋の開通も予定されている。ちなみに「道の駅阿蘇」は、自転車で阿蘇を走る際の、駐車場としての利用も認めているのでぜひ活用したい。



●道の駅阿蘇ではサイクリストに向けた更衣室も用意されている。インフォメーションカウンターで申し込めば、道の駅の営業時間中であれば誰でも利用できる

Access 04 電車＆バス

九州の有名特急を満喫する鉄旅もオススメ

所要経路・時間例

鉄道
博多駅〜熊本駅　約35分　九州新幹線「みずほ」
熊本駅〜阿蘇駅　約1時間　特急「九州横断特急」
大分駅〜阿蘇駅　約1時間50分　特急「九州横断特急」
（新大阪駅〜熊本駅　約3時間）

バス
熊本交通センター（熊本市街地中心部）〜
阿蘇熊本空港〜阿蘇駅前バス停
約1時間30分　九州横断バス 特急やまびこ号

九州といえば新幹線だけでなく、さまざまな豪華特急が有名だ。2020年８月の肥後大津駅〜阿蘇駅での運転再開により、全面展望のパノラマシートを備える阿蘇観光列車の特急「あそぼーい！」に、真っ赤なボディで熊本〜阿蘇〜別府を貫く特急「九州横断特急」といった有名列車が阿蘇を行く。輪行を活用して、良いとこ取りのぜいたくな旅を楽しみたい。また、阿蘇駅からは市街地へ出る便の他に、阿蘇山へ上るバスも運行している。



●阿蘇観光のターミナルとなっているJR阿蘇駅は、道の駅阿蘇や国道57号に隣接している。趣きを残した駅舎の中には大型コインロッカーもあり



オフ〜本番直前の

目標別トレーニング

ROAD TO_ LONG RIDE ロングライド

ROAD TO_ HILL CLIMB ヒルクライム

ROAD TO_ CRITERIUM クリテリウム

イベントやレースが軒並み中止となった今季。目標を失って気合が入らないという人も多いだろうが、一度低下した走力はすぐには戻らない。イベントやレースが戻ってきた日のために、目的別に効率的なトレーニング法を紹介する。

text●安井行生
photo●本誌・滝沢佳奈子

こんなときだからこそ目的に合わせた質の高い練習を

今こそチャンス……かも？

収束の気配すら見えない新型コロナウイルス。12月現在、世界的に感染者が増加しており、第三波の真っただ中である。それは自転車業界にも大打撃を与えている。グランツールはなんとか開催できたが、レースやイベントは軒並み中止もしくは延期となってしまった。目標を失ってモチベーションが下がっている人も多いだろうが、やる気はあるけど思うように練習ができない、という人もたくさんいるだろう。

しかし、いつかはこの状況が打開される日がやってくる。毎週末、各地でいろんなイベントが開催される日々が戻ってくる。そんなときのために、冬にやっておくべきトレーニングを、ロングライド／ヒルクライム／クリテリウムという目的に分けて紹介したいと思う。

それに意地悪な言い方をすれば、今はライバルを出し抜くチャンスと言えるかもしれない。リモートワークが増えて練習時間が取りやすくなったという人も多いはずだ。

注目の若手選手にして、専門知識を豊富に備えた気鋭のコーチでもある大前翔さんをアドバイザーに迎え、コロナ禍にあえぐサイクリストに贈るトレーニング特集。

あなたの目標は？

CHECK LIST_01

- ☑ 仲間と走るロングライドで遅れたくない
- ☑ 基礎力を身につけたいけど何から始めたらいいか分からない

▸ **BASIC**

CHECK LIST_02

- ☑ 狙っているヒルクライム大会がある
- ☑ 今年は大会がなかったから来年こそタイムを縮めたい

▸ **BASIC ＋ HILL CLIMB**

CHECK LIST_03

- ☑ クリテリウムイベントで着に絡めるようになりたい
- ☑ コーナーからの立ち上がりの加速についていけるようになりたい

▸ **BASIC ＋ CRITERIUM**

WHAT ARE YOUR GOALS?

INTRODUCTION

トレーニングの進め方

具体的なメニューを紹介する前に、
計画の立て方と、メニューの見方を説明する。
方向転換が効きにくいトレーニングだけに、進め方は大切だ。

ADVISER



大前 翔選手

KAKERU OMAE

●愛三工業レーシングチームに所属する若手スプリンター。慶應義塾大学医学部に在籍する医学生でもあり（現在はプロ活動専念のため休学中）、専門知識を生かしてコーチング事業も行っている

「強くなる」は「科学」だ

この時代、「気合と根性でとにかく乗り込め」という論法で走っている人はほぼいないと思う。トレーニングも科学の時代だ。

「アマチュア時代は誰の指導も受けることなく自転車に乗ってました。いろいろ考えていたつもりではありましたが、今から思えば『ただ速いペースで走って帰るだけ』みたいな練習をずっと続けてきたタイプ。プロ入りしてからコーチに見てもらうようになり、理論的に裏付けされたメニューでトレーニングを行う意味を実感しています。実際に結果も出ています。ただ闇雲に自転車に乗るよりも、しっかりと計画を立てて自分の能力を伸ばすための練習をした方が、結果が出やすいのは明らかです。時間は限られています。加齢に従って体も衰えていきます。だからこそ、伸ばしたい分野に効率的にアプローチすることが大切なんです」（大前さん）。

しかし、トレーニングが専門的になりすぎると、上級者にしか理解できない内容になってしまうのも事実。世にあるトレーニング記事は、パワーメーターを持っていることが前提、最大酸素摂取量を知っていることが前提、というものも少なくない。いくら本誌の読者だって、そんなストイックな人は一部だろう。よって本記事では、トレーニング機器がなくても行えるよう、パワーや心拍ではなく、〈主観的運動強度〉という指標で強度を分類した。

コロナ禍が収束すれば、もしくはニューノーマルと言われる生活様式が根付けば、4月頃からイベントやレースが始まる。2021年の飛躍を目指すならば、チャンスは今からシーズンイン前の3月までだ。

「冬の間に体のベースを作っておかないと、いざレース直前になって闇雲に練習の種類と量を増やそうとしても、それが疲労として蓄積されてしまい、体がトレーニングに耐えられません。本番の1か月前になっていきなり過酷なトレーニングを始めても効果が出にくいんですね。今回は、ロングライド、ヒルクライム、クリテリウムという3つの目的に合わせて、1~3月に行うべきメニューを作りました。参考にしていただければと思います」

【 主観的運動強度 】

RPE

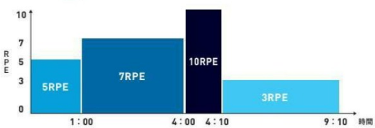
Ratings of **P**erceived **E**xertion

今企画では、トレーニング強度の管理にパワーや心拍ではなく「主観による強度」（英語の頭文字をとってRPEと表記される）を用いる。心拍計やパワーメーターが必要なく、簡単に強度管理が行えることが利点。「目標のパワーに届かないとモチベーションが下がってしまいますが、RPEならその心配がなくなることもメリットです」（大前さん）

RPE	目安
10	出し切れる最大
9	
8	
7	かなりきつい
6	
5	話しかけられても答えられない程度
4	
3	適度に汗ばむ程度
2	
1	かなり弱い
0	

※本企画では、10段階尺度を利用

TRAINING MENU EXAMPLE



01 1分@ 5RPE

02 3分@ 7RPE

03 10秒@ 10RPE

04 5分@ 3RPE

トレーニングメニュー例

グラフは縦軸が主観的運動強度RPEの値、横軸が時間を表す。グラフの横に、継続時間、RPE、回数、ケイデンス、ポイントを記述したタイムラインを示す。

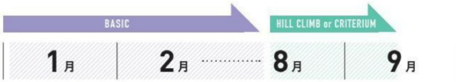
トレーニングスケジュールの立て方

例1 4月に出たいイベントがある場合



4月に目標のレースやイベントがある場合、1～2月はベーシックメニュー（次ページで説明）で体のベースを作る。3月に目的別トレーニングに切り替え（62ページ～で説明）、目的に合わせた能力を身に付けるという計画で練習を。

例2 出たいイベントまでが空く場合



夏まで目標のイベントがない場合は、ベーストレーニングをイベントの1か月前まで続け、本番前の1か月間で目的別トレーニングに切り替える。ハードなトレーニングをずっと続けているとモチベーションが下がってしまう。

CAUTION

予定どおりできなくても仕方ないと割り切ろう！

●たとえ予定どおりにいかなくても失望しないこと。「平日に1日しか練習時間が取れないのなら、一番苦手なメニューを集中してやるなど、割り切りましょう。メニューに縛られる必要はありません。仕事や体調不良でメニューがこなせなかったから、乗れるときに全部やる！というのが一番ダメです」（大前さん）



「どんなことをやるか」でなく、
「どんなモチベーションで
やるか、続けるか」



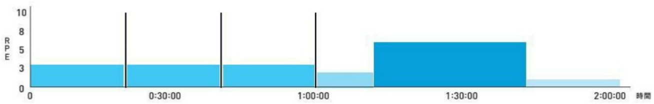
ロングライドにも効く基礎づくり

BASIC TRAINING

ベーシックトレーニング

ここからトレーニングメニューの説明に入る。
まずは、ロングライドをこなせるようになるための
「ベーシックトレーニング」から。
レースで活躍するためのベース作りとしても最適だ。

TUE スプリント&Z3巡航【2時間】



体のベースを作るメニュー

火曜は2時間の練習。汗ばむくらいの強度(3RPE)で走りつつ、20分に1回、6秒間の全力スプリント(10RPE)を入れる。これを3回繰り返したら10分のリカバリーをはさみ、息が切れるくらいのペース(5RPE)で30分走る。最後に20分間クールダウンして終了。これで体のベースを作る。

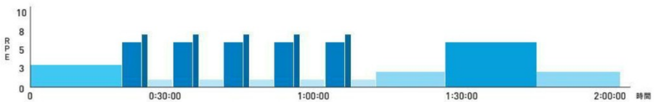
01 aとbを3回繰り返し
- ⓐ Easy 19分54秒 @ 3RPE ケイデンス 90〜100rpm
- ⓑ Sprint 6秒 @ 10RPE ◂ タイヤが跳ねないように、きれいなフォームを意識しつつスプリント

02 Recovery 10分 @ 2RPE

03 Active 30分 @ 5RPE ◂ できるだけ止まらず走れる環境で行おう。パワーゾーンで言うとZ3

04 Cool Down 20分@ 1RPE

THU ケイデンス練習【2時間】



さまざまなケイデンスに対応させる

木曜は幅広いケイデンスに体を順応させる練習。まず3RPEで20分間ウォームアップ。その後、5分のトレーニング(6RPE・ケイデンス50〜60を4分間、7RPE・ケイデンス110〜120を1分間)と、5分のリカバリーを5回反復。最後、6RPE・ケイデンス90〜100で20分走り、クールダウンで終了。

01 Warm up 20分 @ 3RPE ◂ 途中で1分110rpmの高回転ペダリングを導入して、体を目覚めさせよう

02 a、b、cを5回繰り返し
- ⓐ Active 4分 @ 6RPE ケイデンス 50〜60rpm ◂ パワーゾーンでいうところのZ3で、ケイデンスを低く保つ
- ⓑ Hard 1分 @ 7RPE ケイデンス 110〜120rpm ◂ 今度はパワーゾーンでいうZ4。強度を上げ、ケイデンスも上げる。くるくると効率良くペダルを回そう
- ⓑ Easy 5分 @ 1RPE

03 Recovery 15分 @ 2RPE

04 Active 20分 @ 6RPE ケイデンス 90〜100rpm ◂ パワーゾーンで言うところのZ3。少しハアハアするくらいの強度で、きれいなペダリングを心がけること。平坦路で行おう。

05 Cool Down 15分 @ 2RPE ◂ これにより、体をニュートラルな状態に戻す



TIPS 2

トレーニングを行う時間帯?

●「平日は仕事で難しいかもしれませんが、朝早い時間は体が動きにくいので、高強度の練習をするなら、できれば午後がいいと思います」と大前さん。ただ、夜遅くなりすぎると睡眠を妨害するので、就寝2時間前には終えたい。

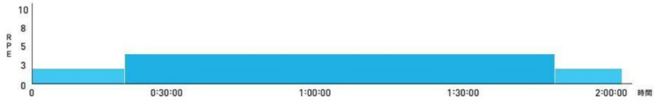
TIPS 1

本番と同じスケジュールで練習?

●本番の1週間ほど前には、レース当日と同じスケジュールで過ごしてみるべきだという。「リズムが変わると実力が発揮できないことも考えられます。レース当日の起床時間や走る時間、食事などは事前にシミュレートして、体の感覚を確認しておきましょう」。



SAT Z2巡航練習【2時間】



日曜のライドに備えて軽く回す

平日の2日間でキツい練習をしているため、土曜はじんわり汗をかくくらいのペースで流すだけでOK。息切れする程度の強度（4RPE）で1時間30分、それにアップとダウンを足して、計2時間で終了だ。なお、土曜と日曜のメニューは逆にしても問題ない。仲間の都合に合わせて調整を。

01 **Warm up** 20分 @ 2RPE

02 **Active** 1時間30分 @ 4RPE ◀ しゃべることはできるけど息が切れるくらいのペース、パワーゾーンでいうところのZ2でじんわりと汗をかきながら走ろう。できるだけ止まらないように

03 **Cool Down** 10分 @ 2RPE



SUN

グループライド【4時間】

仲間と走って刺激を受ける一日

日曜日はあえて具体的なメニューを組まず、仲間と楽しくグループライドを。ソロライドなら自分の好きな走り方&ペースになってしまうが、仲間と走ればいつもとは違う刺激を受けるはず。一緒に走って、さまざまな走りに適応できる体作りを。

最初はここから始めよう

まず紹介するのは、基礎となる「ベーシックトレーニング」。ヒルクライムを目標としている人も、クリテリウムで着に絡むことを目指している人も、1～2月はこのメニューをこなして体のベースを作っておこう。また、これは「トレーニングはしてみたいけど、何から始めればいいか分からない」「ロングライドで仲間から遅れたくない」という人にも最適なメニューである。

「週に10時間の練習時間が確保できると仮定して、火、木、土に2時間ずつ、日曜に4時間走るというトレーニングプランを考えてみました」と大前さん。

火曜は汗ばむくらいの強度で走りつつ、合間にスプリント練習を取り入れるというもの。これにより、ロングライドで仲間から遅れる原因となりやすい信号ダッシュにも付いていけるようになる。

水曜はオフにして、木曜はケイデンス練習。レースのみならずロングライドでも、他人のペースに合わせようとすると、自分が効率良く回せるケイデンス帯から外れてしまい、体力を消耗してしまう。このメニューをこなしておくと、どんなケイデンスにも耐えられる体ができあがるはずだ。

金曜は休息日とし、土曜は主観的強度4で2時間走って終了。日曜は仲間と一緒に4時間のグループライドを。あえてメニューは決めず、仲間に引きずられたり刺激を受けたりしながら、楽しみつつ負荷に対応できる体を作ってほしい。



TIPS 3

サイコンの表示画面?

●ロングライドでは補給戦略も大事。サイクルコンピュータで消費カロリーを表示しておき、カロリー負債が1000kcalを超えないように補給を行うなど、補給をとる頻度やタイミングにも気を配りたい。

1時間程度のあらゆるシーンを想定

HILL CLIMB TRAINING

ヒルクライムトレーニング

一人前のクライマーになりたいなら、前ページのベーシックトレーニングを2か月間積んだうえで、3か月目にこのヒルクライムトレーニングを。大幅タイムアップは夢ではない。

TUE FRC インターバル【1時間24分】

FRCとは？

●FRC（ファンクショナル・リザーブ・キャパシティ）は、「マッチ箱の容量」だと思ってほしい。高強度でのアタックは、箱の中のマッチを燃やしているのと同じ。マッチ箱が空になったらもう火をつけることはできない（＝アタックできない）。マッチの本数を増やせば、強いアタックを何回も打てるようになる。ここで紹介しているのは、FRCを大きくするためのメニュー

FTP：1時間持続できる最大パワー
FRC：FTPよりやや上の強度。正確にはFTP以上の強度で運動できる仕事量



坂でのアタック合戦に耐える体を

初日は負荷の高いFRCインターバル。ファストペダリングを入れた20分のアップを終えたら、アタックするようなイメージで９RPEのスプリントを40秒間行い、１分20秒回復。これを６回繰り返す。リカバリーを挟み、２セット行う。これでアタック合戦に対応できる強さが身に付く。

01 **Warm up** 20分 @ 3RPE ケイデンス 90〜100rpm ◂ 途中に1分110rpmのファストペダリングを導入し、体を目覚めさせよう

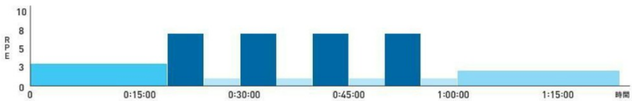
02 **aとbを6回繰り返し**
- ⓐ **Hard!!!** 40秒 @ 9RPE ◂ 上り坂で行う。スプリントに近い強度でダンシング。パワーでいうと200%FTPくらいを目指そう
- ⓑ **Easy** 1分20秒 @ 1RPE ◂ 下りながら回復に努めよう

03 **Recovery** 20分@ 2RPE ◂ できるだけ止まらず走れる環境で行おう。パワーゾーンで言うとZ3

04 **aとbを6回繰り返し**
- ⓐ **Hard!!!** 40秒 @ 9RPE ◂ 2セット目。頑張ろう！ ⓑ **Easy** 1分20秒 @ 1RPE

05 **Cool Down** 20分@ 3RPE

WED FRC／FTPインターバル【1時間20分】



ペースアップに付いていける脚を作る

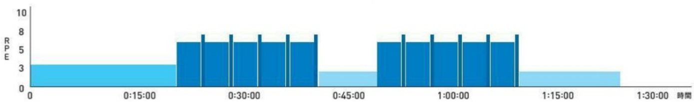
前日よりやや強度を落としたメニュー。ファストペダリングを含む20分のアップの後に、５分追い込んで５分休むというインターバルを４回繰り返す。５分間で出し切るようなイメージで。FRC～FTPという有酸素領域の一番上が鍛えられるので、ライバルの速いペースに付いていけるようになる。

01 **Warm up** 20分 @ 3RPE ◂ 途中に1分110rpmのファストペダリングを導入し、体を目覚めさせよう

02 **aとbを4回繰り返し**
- ⓐ **Hard** 5分 @ 7RPE ◂ パワーでいえば110%FTP以上を目指そう
- ⓑ **Easy** 5分 @ 1RPE

03 **Cool Down** 20分 @ 2RPE

THU FTPインターバル【1時間30分】



FTP領域を鍛えるメニュー

３日目はさらに強度を落としたFTPインターバル。ウォーミングアップをしてから、６RPEで３分30秒、７RPEで30秒、計４分のトレーニングを５回繰り返す（計20分）。10分のリカバリーをはさんで、同じメニュー（４分×５回＝20分）を行う。終わったら20分のクールダウンで終了。

01 **Warm up** 20分 @ 3RPE
▴ 途中で1分110rpmの高回転ペダリングを行って体を目覚めさせよう

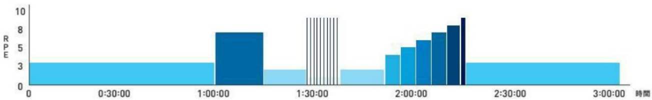
02 **aとbを5回繰り返し**
- ⓐ **Hard** 3分30秒 @ 6RPE
  ▴ パワーでいえばFTPの90%、いわゆるSSTの強度で走る
- ⓑ **Harder** 30秒 @ 7RPE
  ▴ 4分に1回、30秒だけペースを上げる。パワーでいえば106〜110%FTPを目安にしよう

03 **Recovery** 10分 @ 2RPE

04 **aとbを5回繰り返し**
- ⓐ **Hard** 3分30秒 @ 6RPE
  ▴ 2セット目。だんだんきつくなってくるが頑張ろう
- ⓑ **Harder** 30秒 @ 7RPE
  ▴ 4分に1回、30秒だけペースを上げる。パワーでいえば106〜110%FTPを目安にしよう

05 **Cool Down** 20分 @ 2RPE

SAT 複合ワークワウト【3時間】



全領域を一日でこなす

平日は各領域に負荷をかけたが、土曜は一日に全ての領域をこなすことで、本番に近い走りをし、より実戦的な体を作る。アップを長めにした後、7RPEで15分間。リカバリーを挟んで〈9RPEで30秒、1RPEで30秒〉を10回。最後に計20分のランプアップ。4RPEから1段階ずつ強度を上げていき、最後に全力を出し切って終了。

01 Warm up 1時間 @ 3RPE
▲ 1分110rpmの高回転ペダリングを3回行い、体を目覚めさせよう

02 Hard 15分 @ 7RPE
▲ パワーでいえば100%FTPを目指す

03 Recovery 15分 @ 2RPE

04 aとbを10回繰り返し
a Hard!!! 30秒 @ 9RPE
▲ ほぼ全力スプリント!
b Easy 30秒 @ 1RPE

05 Recovery 15分 @ 2RPE

06 6ステップでランプアップ
a 4分 @ 4RPE ◀ パワーでいえば80%FTPくらいから始めていく
b 4分 @ 5RPE
c 4分 @ 6RPE
d 4分 @ 7RPE ◀ この辺りから90%FTP、いわゆるZ4に入れよう
e 3分 @ 8RPE ◀ FTPを超える領域まで踏み込もう
f 1分 @ 9RPE ◀ 最後は出し切って終わろう!

07 Cool Down 45分 @ 3RPE ◀ ゆっくり流しながらクールダウンを



SUN グループライド【3時間】

楽しみながら モチベーションを維持

日曜日は仲間とグループライド。自分のメニューと向き合ってばかりいるとモチベーションが下がってしまう。1週間に1回は仲間と走り、ちぎり合いをしたり、刺激を受けたりと、楽しみながら実践練習を行い、モチベーションを維持しよう。

高負荷域に耐える体を作る

ヒルクライムを目的にするなら、本番の1か月前にこのページで説明するヒルクライムトレーニングを行えばいい。

「ヒルクライムはTTに近いんですが、レベルが上がれば上がるほど、アタック合戦が繰り返されるなどレース的側面も強くなります。なので、火曜にFRC領域、水曜にFTP以上FRC以下の領域、木曜にFTP領域を鍛え、土曜に3つの領域全てをカバーするメニューを組みました。目的はFRCを大きくすること。そうすれば何度アタックしても、ペースが落ちにくくなります」（大前さん）

火〜木に1時間半ほど走り、土日で乗り込むというややハードなメニューになるが、自転車に近道なし。頑張ってほしい。



TIPS 4

狙うイベントの勾配に近いところを探そう

●狙っているレースのコースプロフィールに近い坂で練習するのが理想。激坂でのペダリングスキルを磨くには、激坂で練習するしかない。勾配のデータや去年の走行ログなどを参考にしよう。

TIPS 5

機材チェックはOK?

●体だけでなく、機材にも目を向けるべきだ。激坂のヒルクライムレースにクロスレシオのスプロケで挑んでも、実力は発揮できない。レースに合わせて機材の調整を。消耗品のチェックも忘れずに。



高強度インターバルにも強くなる

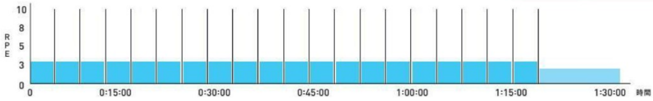
CRITERIUM TRAINING

クリテリウムトレーニング

ヒルクライムよりさらに強度が上がるクリテリウム。
トレーニングもそれだけハードになるが、
得られるものも大きい。ストイックにこなせば、
ポディウムのセンターはあなたのもの、かも。

TUE P-maxインターバル【1時間30分】

P-maxとは？
FRC領域のさらに上。
短時間しか発揮できない最大パワー



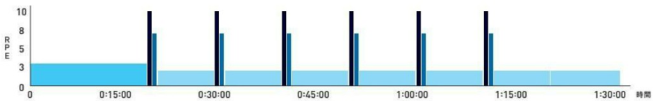
疲労時のスプリント能力を強化

初日はP-max領域に負荷をかけ、高負荷荷域の強化を行う。疲労した状態でもスプリントできるようにするための練習だ。アップもほどほどに３RPEで３分50秒走り、その後10RPEで10秒間スプリント。できるだけ強度を落とさず、これを20回繰り返す（計１時間20分）。10分クールダウンして終了。

01 aとbを20回繰り返し
ⓐ Easy　3分50秒 @ 3RPE
ⓑ Sprint　10秒 @ 10RPE

02 Cool Down　10分 @ 2RPE

WED P-max／FRCインターバル【1時間30分】



加速力＆集団に付く脚を作る

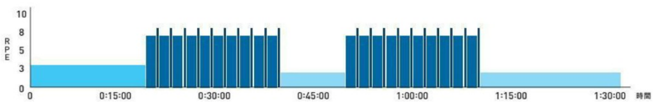
２日目はP-maxとFRCのインターバル。20分のウォーミングアップが終わったら、30秒間全力スプリント。その後FTP強度で30秒耐える。この合計１分のインターバルを、９分のレストをはさんで合計６回行う。これでコーナーでの立ち上がり加速と、そこから集団スピードに食らいつく能力を強化する。

01 Warm up　20分 @ 3RPE ◂ 途中で1分、110rpmの高回転ペダリングを導入して、体を目覚めさせよう

02 a〜cを6回繰り返し
ⓐ Sprint　30秒 @ 10RPE ◂ コーナーを抜けてからの立ち上がりを想定してスプリントをしよう。パワーでいえば260%FTPを目安に
ⓑ Hard　30秒 @ 7RPE ◂ 集団に追い付いてサドルに腰を下ろしたが、依然としてペースは速い、という想定。パワーでいえば100%FTPが目安
ⓑ Easy　9分 @ 2RPE

03 Cool Down　10分 @ 2RPE

THU FTPインターバル【1時間30分】



激しいペース変動に耐える力を

３日目はFTPのインターバル。ファストペダリングを入れた20分のアップ後、７RPEで１分45秒、８PREで15秒間を10回繰り返す（計20分）。ヒルクライムのFTPインターバルと似ているが、それをクリテリウム用に変化させたもの。これでレース中のペース変動に付いていく能力を鍛える。

01 Warm up　20分 @ 3RPE ◂ 途中で1分、110rpmの高回転ペダリングを導入して、体を目覚めさせよう

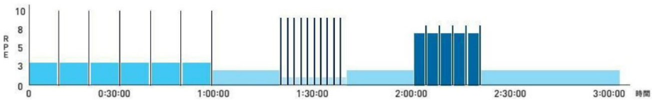
02 aとbを10回繰り返し
ⓐ Hard　1分45秒 @ 7RPE ◂ パワーでいえば90%FTP、いわゆるスイートスポットで巡航
ⓑ Harder　15秒 @ 8RPE ◂ パワーでいえば120%FTPくらい。逃げの中でも加減速があることを想定して無酸素域インターバルを加える

03 Recovery　10分 @ 2RPE

04 aとbを10回繰り返し
ⓐ Hard　1分45秒 @ 7RPE ◂ 2セット目！　ⓑ Harder　15秒 @ 8RPE

05 Cool Down　20分 @ 2RPE

SAT 複合トレーニング【3時間】



実戦でもタレない脚を作る

土曜日は平日に強化した３つの領域を複合し、より実際のレースに近い形態でトレーニングを行う。まず10分に１回のスプリントを混ぜたアップを１時間。20分のリカバリーの後、FRCインターバルを10回（計20分）。再び20分のリカバリーを経て、〈７RPEで３分30秒、８RPEで30秒〉を５回反復。クールダウンして終了。

01 aとbを6回繰り返し
ⓐ Warm up　9分50秒 @ 3RPE　ⓑ Sprint　10秒 @ 10RPE　◂ 10秒スプリントを入れて筋肉に刺激を与えよう

02 Recovery　20分@ 2RPE

03 aとbを10回繰り返し
ⓐ Hard!!!　40秒 @ 9RPE
ⓑ Easy　1分20秒 @ 1RPE
◂ 緩やかな丘で行おう。ダンシングで、レース中にアタックする意識を持って　パワーでいえば200%FTPを目指そう

04 Recovery　20分@ 2RPE

05 aとbを5回繰り返し
ⓐ Hard　3分30秒 @ 7RPE　◂ パワーでいえば90%FTP、いわゆるスイートスポットくらいで
ⓑ Harder　30秒 @ 8RPE　◂ パワーでいえば120%FTPくらいで行おう

06 Cool Down　40分 @ 2RPE　◂ ゆっくりとクールダウンしながら帰ろう



TIPS 6

レース前のウォームアップはどの程度必要？

●「一般的には『実際のレースで使う強度の刺激を入れつつ１時間』などと言われますが、最適なウォームアップは人によって変わるので、試行錯誤して自分に合うやり方を見つけるしかありません」（大前さん）



SUN グループライド【3時間】

楽しみながら模擬レースを

ベーシックトレーニング、ヒルクライムトレーニングと同様、日曜は細かいメニューは決めない。クリテリウム・ロードレース好きの練習仲間とグループライドをし、ちぎり合いなども交えつつ、刺激を受けてモチベーションを保ってほしい。集団走行のテクニックやマナーも身に付けよう。

勝利のための高強度練

「FTP領域のTT、ときどきアタックが加わる」という性格のヒルクライムではFRC～FTPという領域を重視していたのに対し、クリテリウムは高強度のインターバル合戦になるため、トレーニングも一番強度の高いP・maxという領域と、FRCという無酸素領域を重視し、補足としてFTPも強化するというメニューになる。

火曜（P・max）、水曜（FRC）、木曜（FTP）と徐々に強度を落としながら、各負荷領域を強化する練習を行い、休息日（金曜）を挟んで土曜に各負荷領域を複合したトレーニングをする。日曜には仲間と走って実戦練習&モチベーションを上げる。この流れはヒルクライムトレーニングと同じだが、全体的に強度はさらに高くなる。

本番１週間前のスケジュール

月　火　水　木　金　土　日　本番！

追い込むのは本番の３日前まで

●日曜が本番だとすると、本格的に追い込む練習は木曜まで。とはいえ、金・土の２日間を完全に休んでしまうのはNG。金曜日は筋肉と心肺に刺激を入れるレベルのインターバル（FRCインターバルを３セットが目安）を含む１時間ほどのライドを。前日はレース強度の運動をごく短時間行う

冬ライドの賢い着こなし術

すっかり木々の葉も落ち冬本番。寒さに脅えて室内にこもりがちだが、やっぱり外で思い切り走りたい。そこで大切なのがインナーウェアと小物の選び方。冬ライドの達人たちに、そのノウハウとお薦めアイテムを聞いた。

text◉吉本　司／大城実結／編集部　photo◉長谷川拓司／茂田羽生　illustration◉松下功樹





走り方でウェアの考え方は変わる

冒頭ではまず冬ウェアの基本的な考え方を、長野県伊那市のショップ「クランプ」の武村信宏さんと丸山兼児さんに聞くことにしよう。

丸山さんよれば、防寒の最大のテーマは「通気性と保温性のバランス」。必要な暖かさを得ながらいかに余分な汗を逃がして、汗冷えなどのトラブルを避けるかだという。

さらに武村さんによれば、その人が寒さに強い弱いのか、どんな自転車でどれくらいの時間と速度で走るのか、荷物を持てるのか否かなど、冬用ウェアの選び方はトータルで考える必要があるという。

武村さんのライドイメージは、時速20㎞くらいの速度、距離50㎞ほどのツーリングだ。その際のウェアはアウトドア系のものを中心に構成されている。それ故に防寒対策はアウトドアウェアの定石でもあるレイヤリングがポイントとなる。

「全てを兼ねるような保温力の高いアイテム1枚だけでは体温調節が厳しいです。インナー、ミッド、アウターをレイヤーして、上りのように運動強度が増す前にはファスナーの開閉だけでなく、止まって脱衣して小まめに体温調節するのが理想的です」という武村さんが乗るグラベルバイクには、当然ながらバッグ類が装備されているので、脱いだウェアも容易に収納できる。ツーリング派ならではの防寒対策とも言えよう。

CLAMP

スポーツバイク用品からアウトドアウェアや小物まで、自然豊かな長野県伊那市のフィールドを楽しむためのアイテムをそろえるショップ。オリジナルのグラベルバイクも手がける。

武村 信宏さん

ADVISER



クランプの店長。山岳やスキーガイドなどのバックボーンを持ち、自転車のみならずアウトドアアクティビティ全般の達人。グラベルロードやMTBでのサイクリングを楽しむ。

丸山 兼児さん

ADVISER



ロード、MTB、シクロクロスレースにも参戦しているクランプのスタッフ。マニアックなイタリアンブランド、デアニマのCXバイクに跨がり最高峰のC 1カテゴリーを走る。

　具体的なアイテムとしては、アウターには風・雨を遮るもの、ミッドレイヤーにはサイクルジャージに相当するようなシャツ、その下にはインナーウェアという組み合わせだ。寒くなればミッドレイヤーが1枚追加され、温度調節はミッドレイヤーの脱ぎ着で対応するという。

　一方、レースやトレーニングに勤しむ丸山さんが着るのは、オーソドックスなレース系ウェア。初冬などまだ気温の高い時期は、ウィンドブレーカーやベストを携行してそれを脱ぎ着するが、冬の基本はウール素材のニット生地インナーに防風生地のジャケットという組み合わせだ。厳冬期にはもう1枚一般的な織り生地のウールインナーを重ね着するくらいで、あくまでインナーとアウターのセットアップで、脱ぎ着をすることは余り考えないという。

　もちろんこうしたウェアの選び方は、ライダーの運動強度や脚力によって変わるわけだが、武村さんによればその目安は時速で、平地で時速25kmを維持するかがウェア選びの一つの分かれ目。そこまで速度を出さない（出せない）なら、運動強度はさほど高くないので暖かさを重視して、メーカーが想定する温度帯よりも暖かなアイテムを選ぶ。時速30km中盤以上を維持するハイテンポな走りをするなら、メーカーが定めるよりも涼しいアイテムを着る方が、汗冷えなどのトラブルにはなりにくいという。

体幹と末しょう部の冷えを防ぐのが大切

　前記のように走り方や着用するウエアが異なる二人だが、冬用ウェアで「何よりも大切なこと」と口をそろえるのは、インナーウェアと小物類という一見目立たぬアイテムだ。

　武村さんによれば「外に着るアイテムにお金をかける方は多いのですが、インナーウェアとなると意外に少数なんです。肌に直接触れる衣類なので、本来であれば一番気を遣ってもらいたいアイテム」だという。

　特に自転車では常に前から冷たい風が当たる。脚は常に動いているため寒さを感じにくいが、反面体幹部は冷えやすい。何よりこの部分は、最適な体温維持の源にもなるので的確な防寒が不可欠だ。また、内臓が冷えると腹痛や疲労感が生じやすく風邪の原因にもなったりする。

　さらに丸山さんによれば、ロードバイクは運動強度が高くなるため発汗は多く、速度域も上がって暖かさが奪われやすくなるため、体幹部を保温するためのインナーの存在は、より重要になるという。

　そして、もう一つの要所である小物類は、シューズカバー、グローブ、ネックゲーター、キャップ類、ソックスという体の末しょう部などを守るアイテムだ。

　「ものすごい末端冷え性」と語る丸山さんのようなサイクリストは少なくない。寒くなると血液が届きにくくなる体の末端部は冷えやすく、かつ「三首」といわれる首・手首・足首は体全体の暖かさを得るには冷やしてはならぬ部位だ。さらに言えばバイクの操作性やペダリングにも影響を及ぼす部分でもある。

　ベテランのサイクリストは、インナーウェアや小物選びに必ずや一家言を持っていて、自分の楽しみ方に最も適したアイテムを持っている。以下からは、そんな達人たちに近づくためのノウハウを紹介しよう。

冬ウェアの基本的な構成

インナーウェア（ベースレイヤー）



肌面に最も近い部分にある衣類。汗を素早く吸湿拡散することで汗冷えを防いで保温をする防寒の屋台骨。化繊、天然素材、両者の混紡の素材があり、厚さの違い、メッシュやニット素材など生地もさまざまなものがある。

ミッドウェア（ミッドレイヤー）



アウターとアンダーの中間に位置する衣類。保温性や透湿性が求められる。冬用のサイクルウェアなら裏起毛ジャージなど。アウトドアウェアならウールシャツやフリースなど、それ一枚で使えて、重ね着ができるもの。

アウターウェア（アウターレイヤー）



一番外側に着る衣類で風・雨から体を守り、暖かさを衣類の内側に閉じ込める。サイクルウェアの場合、防風・保温性のあるジャケット類、ウィンドブレーカーなど。アウトドア用ならシェルやジャケットと呼ばれるもの。

防寒豆知識



走り方と補給で防寒する

　武村さんによれば、特にツーリングなどでは体を冷やさない走り方を心掛けるのも防寒の一つだという。冬は止まると一気に体が冷えてしまうので、休憩をしなくても良い程度のペースで汗を多くかかないように走ることだ。もしも休憩や食事などで止まる場合は、できるだけ建物の中に入って行うようにする。

　そしてもう一つは、体の中から温めること。飲料はスポーツドリンクや水だけでなく、サーモボトルに暖かい飲み物を入れて、フレームバッグに忍ばせておく。体の外だけでなく胃腸も温めてあげると血の巡りが良くなり、末端まで含めて体が全体的に温まる。

Under Wear

冬ライドの
賢い着こなし術

冬ウェアのレイヤリングでインナーウェアが重要なワケ

**レイヤリングするときに、そもそもなんでインナーウェアが大事なの？　なんで暖かいの？
意外と知らないインナーについての疑問をモンベルに聞いてみた。**

ADVISER

mont-bell

自転車から登山、フィッシングギアとありとあらゆるアウトドアシーンをカバーする国内アウトドアブランド。

モンベル
アンダーウェア及び生地素材開発
宮北泰浩さん

数々のトライアスロンの出場経験を有し、以前はＳＤＡ大滝にも毎年参戦していたという現場型技術者。

POINT 1

暖かさを作る 熱の移動 とは

熱が移動する方法は、伝導、対流、放射（輻射）の3つある。これを熱移動の３原則といい、暖かさを考えるときの基本となる。

伝導



手と手が触れ合うと暖かい・冷たいと感じるような、直接モノとモノが触れることで熱が移動すること。

対流

インナーは
対流を抑える
働きがある！



空気や液体によって熱が移動すること。インナーは体温が温めた肌表面にある空気の層の移動を抑えることで暖かさを保たせている。家電で言えばエアコンやドライヤーはこれに当たる。

放射



太陽光やストーブなどのように、放射線によって熱が運ばれること。熱を運ぶ割合としては最もこれが高い。

動かない空気層デッドエアを作る

「熱源というのは体そのものです。例えばダウンウェアを着て暖かいと感じるのは、それ自体の暖かさではなく、ダウンウェアが熱源から外気を遮断しているからです。つまり体から出る熱をいかに止めるかが大切で、その熱源に最も近い位置にあるインナーウェアの存在は重要になってきます」と語るのは、今回お話を伺うモンベルの宮北泰浩さんだ。

熱の動きには「伝導」「対流」「放熱」という3つの要素（熱移動の3原則）があり、インナーウェアは肌に密着することで、「対流」の効果によって熱の移動が起きるという。

一方でアウターウェアは外気を遮断するのもそうだが、その内側で起きている暖かな空気の対流を抑える、いわば防波堤の役割も担っている。こうして熱源で発生した暖かな空気は動かない層となり、これが「デッドエア」と呼ばれるものだ。つまりインナーウェアは対流による熱の移動を支える屋台骨となり、デッドエアの層はそれが分厚くなるほどに遮断性が高められ、暖かな空気の量が大きくなって体は温められるのだ。

インナーウェアに関わるもう一つの要素は汗だ。過剰な汗が乾くとき気化によって熱が奪われるのだが、その気化熱をコントロールしていくのもインナーウェアの大きな役割だ。例えばジャージ1枚よりもインナーウェアが1枚あることで、汗がインナーから外側へと移動して、熱が奪われる場所も外側に移ってデッドエアをキープしやすくなるのだ。

早く乾き切る化繊暖かさが持続するウール

そんな効果を持つインナーウェアだが、カタログを見ると素材にはメリノウールなどの天然素材と、ポリエステルなどをベースにした化学繊維があることに気が付くだろう。モンベルでもジオライン（ポリエステル）とスーパーウール（ウール）というラインナップがそろえられている。やはりそれぞれの特性や優位性は気になるところ。

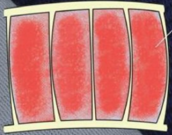
両者の性能面の違いは、乾き方に現れるという。保水率の低い化繊は汗が素早く乾き切る。対して吸水性があるウールは、汗を多く含んでしまうと乾きにくく、また乾き方も緩やかだ。その反面、繊維の表面は水分になじまないようにする性質を持つため、濡れても冷えにくい特性がある。さらにウールは湿気を吸ったときに繊維が発熱する「吸湿発熱」という能力に長けているため、暖かさを得やすい面があるという。

こうしたそれぞれの特徴から見ると、ある程度選び方の目安が見えてくる。汗を処理する能力が高くて乾きが早い化繊については、汗を大量に処理するようなシチュエーション。

POINT 2

インナーウェアの暖かさの理由 保温性とは

インナーは対流をせき止め、体温を維持している。せき止めた空気の層は、デッドエアと呼ばれて外気からの断熱壁の役割も果たしてくれる。デッドエアは生地の作りそのものがとても重要になり、どのような素材でそのような編み方の生地を作るかで変わってくるという。メーカーによる暖かさの違いはここから生まれるのだ。



生地の断面図を簡略化させたもの。上の繊維と下の繊維の間にたまる空気、これがデッドエアになる。

POINT 3

インナーウェアの素材の違い

主にインナーで使用される天然素材のウールと、化学繊維のポリエステルの特性から、自分のライドシーンに合いそうなものを考えてみよう。ただし繊維の混合率や編み方や厚さなどで保温性は変わってくるので、あくまで目安として捉えていただきたい。

天然素材 ▶ ウール

保水力が高く、汗を素早く吸ってくれる。また化学繊維と比べ吸湿発熱に長けているので暖かく感じやすい。しかし乾きづらいので濡れているようなじめっと感が長続きする。

化学繊維 ▶ ポリエステル

速乾性が高く、素早く乾燥してくれる。繊維が真っすぐなので、生地に厚みが出にくく薄くできる。ただし繊維の作り方によって変わってくるので、メーカーで差が出やすい。

2つの素材をシチュエーション別に見る



汗をかくような高強度なライド

ポリエステル

多量の汗をかいても、すぐに生地へ汗が移動し気化してくれるので、さっぱり感が持続する。

ウール

保水力が高く発熱するが、その保水力も上限があるので、それを超えてしまうとべちゃべちゃになってしまう。

or



負荷をかけずたんたんと走るライド

ポリエステル

ストップ&ゴーの動きに出る少しの汗でも素早く乾燥するので、気化熱によって体温を持っていかれやすい。

ウール

生地に膨らみが出やすいが、じんわり出た汗も冷やさず温めてくれるので、汗冷えがしにくい。

気温＝生地の厚さ



寒い（厚め）　暖かい（薄め）

「重視する性能、使い方によって最適は変わってくる」

一方、急激に汗をかかないような場面、保温性を重視するような場合（外気温が低いとき）はウールが適しているというのが宮北さんの見解だ。

両者の適性を自転車のライドシーンで見てみると、ストップ&ゴーが多く運動強度が高いライドでは発汗が多くなるので、その汗を早く処理するということから化繊の方が向いているとも言える。一方、サイクリングやロングライドのように一定ペースで進むような走り方には、暖かさを重視してウールという選択肢はありだという。

とはいえ最終的に何を選ぶかは、ユーザーの好みの問題もあるという。保温性が持続しやすいウールは、ずっと湿っている感覚を嫌がる人もいる。化繊は早く乾くが故に、その過程で寒さを覚えることもあるので、そこに違和感を覚える人もいるという。つまりどちらが良い悪いではなく、重視する性能、使い方によって最適は変わってくる。したがってモンベルもそうだが、メーカーでは2つのタイプをラインナップしているのだ。

先にも説明したウールと化繊のインナーウェアの特徴だが、単に素材の違いだけでインナーウェアの善し悪しを判断するのは良くないという。性能を左右する部分は繊維自体よりも、その繊維をどのように糸にして、どう織って生地にするかという各社が持つ技術の部分がパフォーマンスの違いに大きく影響を及ぼすからだ。なかなか自分で判断をするのは難しいので、まずは実際に店舗に足を運んで経験あるショップスタッフに相談してみることだ。

最終的に好みならば、自分に近い人を参考にしよう

みんなの冬インナーの考え方

体が温まる仕組みが分かっても、その温かさの感じ方は実のところ人それぞれ。それなら自分の感覚と似ている人の意見を参考にしてみよう。寒さの考え方とレイヤリング方法をサイクリスト6人に聞いてみた。

03 SHINGO TAKAHASHI 高橋真吾さん

SHOP
バイシクルスタジオ ムーブメント
大阪・天王寺の自転車店。スポーツから日常まで幅広いシーンで活躍する自転車と関連グッズを取り扱う。
☎06-4303-3196

体が細いので、ライド時の寒さは最大の敵かもしれません。個人的には「汗をかいてもいいから暖かく」という選択をしてしまいがちなので、峠を交えると必ず上りで汗だくになり、下りでの汗冷えは必至です。また、走り始めの寒さをいかに我慢するかというのも冬ライドのポイントかなとも思います。ウェアのレイヤリングは、走り方とのマッチングが重要ですね。高強度の時は温かいインナーと防風性のあるロングスリーブジャージだけで走ることもありますが、実はそれがちょうど良かったりします。一方、体が発熱しないようなライドでは、重ね着できるレイヤリングが良いでしょう。パスノーマルスタジオのコントロールベースレイヤーは抜群の保温性で寒さ知らず。生地の厚さもヘビーとミドルと展開されているため、走り方や強度によって選べるのもうれしいです。ミドルタイプは薄手で使い勝手も良いので、秋・冬・春と出番があります。

02 NOBUHIRO TAKEMURA 武村信宏さん

SHOP
クランプ
長野県・伊那市の自転車店。バイク以外にも、四季を通じて伊那を遊び尽くすためのアイテムを幅広く取り扱う。
☎0265-96-0109

自転車を中心に、釣りや登山、冬はスキーなどアウトドア全般を楽しんでいます。ウェアは自転車の種類や走り方によってレイヤリングを変えていくのがベストで、一着で全てをまかなうのではなく、複数のウェアを重ねるミルフィーユ構造が理想だと思います。私は日常的にスリーブレスが好きで、アウトドアでも必ず1枚目にはOMMのコアベストを年中着用しています。ウールなので汗冷えもないですし、快適に素肌を保ってくれるのがポイント。効果的に着るためにもぴったりめのサイズを選んでくださいね。また、通常のタンクトップタイプよりも肩が広いので、リュックを背負ったときにも食い込まずストレスフリーですよ。寒い季節であれば、この上からアクシーズクインのカルフワセーターを着ます。かなり薄手なのですが、裏面はモフモフで覆われていて暖かい。重量も109gなので、バックパックの隙間に入れておけばいざという時も安心です。

01 KENJI MARUYAMA 丸山兼児さん

ロードレースやシクロクロスを中心に走っているので、普段もほぼトレーニングとして乗っています。練習中はできるだけ止まって脱ぎ着をしたくないので、あらかじめインナーで調整していく方針です。通常はベースとなるインナーを1枚着て、その上に防風素材と裏起毛を兼ね備えた冬用ジャージを羽織るようなイメージでレイヤーを作っています。ミレーのインナー、ドライナミックメッシュ 3/4 スリーブ クルーは、メッシュ素材ではあるものの汗の吸水・疎水性に優れており、肌をドライに保つ力に長けています。生地に厚みもあるため肌とウェアの間に空気の層ができ、意外に暖かいこともポイントです。もっと寒い日ならば、このインナーの下にモンベルのスーパーメリノウール M.W. ラウンドネックシャツ Men'sを。天然の吸湿発熱素材ウールを使用した中厚手タイプで、ミレーと組み合わせることで、より暖かさをプラスできます。



パスノーマルスタジオ
コントロールミッドベースレイヤー
価格／1万2000円（税抜） https://cyclecube.shop



OMM
Core Vest
価格／1万円（税抜） https://theomm.jp



ミレー
ドライナミック メッシュ 3/4 スリーブ クルー
価格／5600円（税抜） www.millet.jp



パスノーマルスタジオ
コントロールヘビーベースレイヤー
価格／1万4000円（税抜） https://cyclecube.shop



アクシーズクイン
カルフワセーター
価格／8800円（税抜） www.axesquin.co.jp



モンベル
スーパーメリノウール M.W. ラウンドネックシャツ Men's
価格／6800円（税抜） www.montbell.jp

「いろいろなシチュエーション、それぞれのインナー」

WRITER

自転車アウトドアライター。南国の血筋のためか寒さは苦手。冬は近所の河川敷を走るご気楽サイクリストに。

06
MIYU OSHIRO
大城実結さん

SHOP

ビチクレッタシド

多摩川沿いにあるスポーツバイク専門店。店長はＪプロでも走る実力者で、ショップのチームも意欲的に活動中。
☎03-5761-8205

05
KOHEI ANDO
安藤光平さん

SHOP

ワイズロード
新宿ウェア館

サイクルウェアを専門に扱ったショップ。さまざまなサイクリングシーンに合ったウェアをプロが提案してくれる。
☎03-5363-5696

04
HOTAKA YAMADA
山田穂高さん

とにかく寒さが苦手で、冬になると温泉といった目的地や近所の河川敷を低強度でマイペースに走る傾向にあります。そのため日常的に使えるインナーをサイクリングでもシームレスに活用できるようレイヤリングを考えています。10℃前後のサイクリングでは、モンベルのジオライン L.W. Uネックシャツ ウィメンズを愛用中です。L.W.はかなり薄手ですが、確実に汗冷えを防ぎながら体温を保持してくれるので助かっています。また値段もお手頃なので気軽に複数枚所持でき、仮に数日間の旅へ出たとしても、洗濯後に一晩干せば乾いてしまう心強い相棒です。より極寒ならば同じくジオラインのEXP. ハイネックシャツ ウィメンズをL.W.の上から着込んでいます。EXP.は見るからに最強クラスの厚さですが、着心地は軽く暖かい羽毛に包まれているかのよう。女性の体にぴったりフィットし、着心地も抜群です。お風呂ライドの帰りでも湯冷め知らず！

分厚くなってしまったり、蒸れてしまったりするのが嫌なので、冬でも可能な限り薄手のインナーを着用しています。一番内側に着るのは、通年使えるミレーのドライナミック メッシュ NSクルーです。抜群のフィット感と高い吸汗速乾性で、汗をすぐに肌から遠ざけたい私にとっては、夏でも冬でも重宝するメッシュインナーですね。その上からパールイズミのウォームフィットドライアンダーを着ていますね。おおよそ15℃帯の秋冬向けアンダーウェアですが、着心地や温かさも自分の感覚とぴったり。私自身、そこまでたくさんのアンダーを試したことはなく、何気なく手に取ったのがこのアイテムだったのですが、気付けば４～５年は愛用しています。冬でもグローブをせずに素手で走るほど寒さには強い方だということと、自転車に乗るときは体がしっかり温まる強度で走っているため、この２つで作るレイヤリングで冬のライドはほぼクリアしています。

会社への自転車通勤を中心にレイヤリングを考えています。定番はクラフトのアクティブエクストリームX クルーネック。着心地も良く、サイズも袖、丈が短めなので日本人の体型にもフィットします。運動強度が高い人、汗冷えしたくない人へ圧倒的オススメです。個人的には首まわりのストレッチ性がアップし、ストレスが一切ないのが好きな点です。また通年使えるアイテムとして、ノルウェーブランドブリンヤのスーパーサーモC-シャツも挙げられます。ポリプロピレン100%ですが、カサカサ感はなく肌触りもばっちり。通気性抜群なので夏はもちろん、冬も汗をさばくことができるので快適に過ごせます。寒さが気になる人には、パールイズミのVFU90ビジョンウィンターアンダーはいかがでしょう。縫い目がない特殊な構造となっているので着心地もばっちり。熱伝導性が低いため温まった空気を逃しません。



モンベル
ジオラインL.W.Uネックシャツ ウィメンズ
価格／3000円（税抜） www.montbell.jp



ミレー
ドライナミック メッシュ NS クルー
価格／4600円（税抜） www.millet.jp



クラフト
アクティブエクストリームX クルーネック
価格／6900円（税抜）
www.craft-sp.jp/craft



ブリンヤ
スーパーサーモ C-シャツ
価格／5500円（税抜）
https://online.ysroad.co.jp



モンベル
ジオラインEXP. ハイネックシャツ ウィメンズ
価格／5715円（税抜） www.montbell.jp



パールイズミ
ウォームフィットドライアンダー
価格／5000円（税抜） www.pearlizumi.co.jp



パールイズミ
VFU90ビジョン ウィンターアンダー
価格／1万円（税抜）

末端こそ寒さをブロック！

冬に負けない アクセサリー活用術

レイヤリングがしづらい末端こそアイテム選びは重要になる。冷やしたくない、でも操作性は落としたくない！ 欲張りサイクリストも納得のアクセサリー活用術を聞いてみた。

メリノ素材と一工夫が末しょう部の冷えを救う

「体（胴体）は温まりやすいので比較的薄着でも平気なのですが、末端がすごく冷えるんです」という丸山さん。それだけに小物選びには並々ならぬこだわりとノウハウを持っている。

やはり小物類で最も気になる部分といえば手と足まわりだ。真冬のライドで使うグローブ、シューズカバーといえば、防風パネルが入って裏起毛加工を施した生地で作られるタイプが定番。そこから生地の厚みが増したり、中綿など入ったりして保温レベルは上がっていく。

ソックスについては化学繊維もしくはメリノウール、または両者の混紡といった素材のタイプがあり、その生地の厚みによって保温性は変わってくる。

どのレベルが自分に最適かは、各々の寒さへの耐性に依存するので一概には言い切れない。しかしながら他のウェア類と同じくグローブを上手に使いこなす際にポイントとなるのは保温性と通気性のバランス。

特に末しょう部が冷えやすい丸山さんのようなライダーは、自分のかいた手と足の汗が原因となってこの部分に寒さを覚えることが多いという。いかにかく汗を上手にコントロールできるかが重要で、そこで活用しているのがウール素材のアイテムたちだ。

例えば冬用でメインとなる防風素材のグローブは透湿性が確保されていとはいえ、手に触れる部分も化学繊維のものがほとんど。グローブの内側が手の汗で濡れると化学繊維はウールのような発熱作用を持たないため、そのまま肌面に冷たさとなって残ってしまい、これが手の冷えにつながるのだ。こうした冬用グローブの弱点を補うために丸山さんは、モンベル製のウール素材のインナーグローブをレイヤリングすることで暖かさをキープするという。

そして、このグローブの考え方は足まわりにも応用されている。ソックスは必ずウール素材の製品を履き、つまりはこれがインナーグローブと同じ効果を発揮して汗冷えを防止するのだ。丸山さんが愛用するのは、ポイント6というアウトドアブランドメーカーの「37・5スキーライトOTC」という製品だ。

こうしたウール素材のアイテムに加えて余分な汗を処理するために一手間加えるのが丸山さん流。

靴下やインナーグローブを装着する前には必ず水分を拭いてから、「メンズビオレZ・さらさらふっとクリ

POINT 1

レベル分けで見る グローブ＆シューズカバー

グローブ

薄手タイプ

防風性はないが薄手で操作性は良く軽い保温性を持つ。軍手タイプやインナーにも兼用できるようなウール素材のもの、薄手の裏起毛素材で保温力を確保したものなどがある。15℃程度の外気温が目安。初冬に重宝する。

防風タイプ

5℃くらいまでの外気温に対応した冬のスタンダードとも言えるタイプ。防風性に優れ透湿性を備えた生地によって、冷気を遮り十分な保温力を発揮する。肉厚すぎないので、操作性もしっかりと確保されたタイプも多い。

防風・中綿タイプ

厳冬期や極地のライドなど0℃以下の外気温にも対応できるようなタイプ。防風生地をベースに中綿を備えて保温層を作ることで抜群の暖かさが追求される。その分、肉厚になってしまうので握りやすさは損なわれる面も。

シューズカバー

トウカバータイプ

最も冷えやすいつま先だけを覆うシューズカバー。10～15℃くらいの外気温が目安。薄手の防風生地やネオプレーン素材が多い。

ソックスタイプ

編み込みを密にしたニットを使ったソックスタイプのシューズカバー。10℃くらいまでの外気温に対応する保温力もある。

防風タイプ

防風性に富み透湿性も備えた生地を使い、冷気を遮り保温性を高めた冬用シューズカバーの定番。5℃くらいの外気温まで対応する。

中綿タイプ

0℃以下の温度帯にも対応できる厳冬期、寒冷地タイプ。防風生地に加えて中綿を備えて保温層を作り出して優れた暖かさを生む。

ーム」という製品を手足の指先とその間、裏まで念入りに塗布する。

この製品はドライパウダーの効果によって肌面に蒸発膜を構成することで汗を乾かし、常にさらさらの状態に維持する効果を持つ。さらにそれだけに留まらず、ホットクリームも同じように手足に塗り込むという、鉄壁なる末しょう部の防寒対策だ。

「末しょう部の冷えを抑えるには、いかに肌面をサラサラに保てるかがポイントです」という丸山さん。ウール素材のアイテムとデオドラント製品、ホットクリームを活用する方法は、末しょう部が弱点のサイクリストには大いに参考になるはずだ。

さて、こうした手と足まわり以外にも防寒は、首と頭をカバーすることも忘れてはならない。三首の一つである首元はネックウォーマーでカバー。厳冬期でも寒さが厳しい場合は「バラクラバ」を活用するのがお勧めだという。頭からかぶって、頭部、耳、首元全てを覆うことができるので保温効果は圧倒的に高くなる。

特に最近のヘルメットは通気性が高く頭が冷えやすいので、その防寒を怠ってはいけない。最低でもキャップをかぶり、耳まで覆うようなバラクラバなども用意しておきたいところだ。また、オールラウンドなモデルに比べて放熱性が落ちる傾向にあるセミエアロのメルメットを冬に用いるのもありで、丸山さんも実際にかぶっていた時期もあったという。

丸山さんお勧めアイテム！



メンズビオレZ
さらさらふっとクリーム
参考価格／668円
https://www.kao.com/jp/support

革靴など通気性の乏しい靴を履いた際に足の蒸れを防ぎ、臭いを抑えるデオドラント製品。肌面をさらさらにする効果が、まさか末しょう冷え性サイクリストの防寒に役立つとは！



45NRTH
STRUMFIT5
価格／1万2000円（税抜）
http://ride2rock.jp

極寒ライド用のアイテムを展開する45NRTHのグローブ。丸山さんはまだ未体験だが、密かに注目しているアイテム。その理由は、グローブ内側の素材がメリノウールなので汗冷えを抑えることができる可能性が高いから。−9℃〜−2℃という対応温度も魅力。



ポイント6
37.5スキーライトOTC
価格／3200円（税抜）
https://point6.jp

メリノウール素材による吸水・発熱効果と共に、独自の37.5テクノロジーによって、運動時の標準的な体温である37.5℃を維持するように働きかける一足。ふくらはぎまで覆うロング丈が、より広範囲で脚を保温してくる。

POINT 2

全身の暖かさに結び付く 末端部と三首

末しょうや三首は冷えを感じやすいポイントだが、それは体のメカニズムによるもの。そもそも人間は寒くなると最適な体温（37℃前後）に維持しようとする。すると体は中心に血液を集める働きをするため、その反動で手先・足先には血液が行き渡りにくくなり、末しょう部が寒くなるのだ。

一方の三首と呼ばれる首・手首・足首の周辺はそもそも皮膚が薄い場所。その割には肌の表面の近いところを太い血管が通っているため、血液が冷やされやすいという特徴があるという。さらに、この部分が冷えると全身の寒さにつながりやすくなる。つまりは、ここを温めれば全身の血行が良くなり暖かさを感じやすくなるというわけだ。

POINT 3

厳冬期 最 強 アイテム

厳冬期の朝晩のような一桁台前半からマイナスとなる外気温のライド、末しょう部の冷えに弱いサイクリストに効果的な、丸山さんお勧めの"最強アイテム"を紹介しよう。



バーミット

ハンドルのブラケット部分をそのまま覆ってしまうアイテムが「バーミット」。ちょっと見た目は不格好かもしれないが、ネオプレーン素材で冷気を元から断ってくれる。グローブを薄手にできるのでブレーキ操作も妨げない。



ブーツ

防風性のあるアッパーと裏起毛されたシューズ内側、さらにくるぶし以上を覆う靴丈で、暖かさを閉じ込めるのがブーツタイプの冬専用シューズ。「足先の冷えに悩む人はこれ一択です」という丸山さん愛用の一足だ。



ホットクリーム

ウェア1枚分の効果があるとも言われるホットクリーム。指先・お腹まわりなど冷えやすい部分に塗るとポカポカとした暖かさが得られる。丸山さんはスポーツバルムでも最強のレッド3を使う。ただし持続時間は5〜6時間。

「かく汗を上手にコントロールできるかが重要」

Accessories

冬ライドの賢い着こなし術

寒がりほど気を遣ってる?

みんなの冬小物の考え方

胴体よりも個人差が激しいのが手足の冷え方。極度の冷え性さんから、中には冬でも グローブを脱いでしまう暑がりさんまで。冬ライドを快適に過ごすアクセサリーのコツを聞いてみました。

01

SHINGO TAKAHASHI
高橋真吾さん

SHOP
バイシクルスタジオ ムーブメント

私自身、末端に関しては手や耳の寒さは気にするのですが、意外と足は平気な傾向にあります。最強クラスの防寒グローブはゴアウエアのC5 GORE-TEXサーモグローブでしょうか。人によっては暑すぎるかもしれませんが、手の冷えを気にする人には良いと思います。雨の日も水分が中に浸入するまでかなり耐えてくれますので、雪の中を行くような極寒ライドにはもってこいですよ。また同じメーカーのウインドストッパーサーモグローブは、ウインドストッパーという特殊な生地を使用したグローブで、お店では一番人気かも。ネックウォーマーではパスノーマルスタジオのネックチューブがオススメです。メリノウール、竹、スパンデックスの素材を使ったネックウォーマーで、薄手ですが鼻や耳を覆ったりと使い勝手もグッド。シンプルなデザインなので、どんなウェアにも合わせやすいですよ。



ゴアウエア
C5 GORE-TEXサーモグローブ
価格／1万1000円（税抜）
http://g-style.ne.jp/brand_detail.php?id=22



ゴアウエア
ウインドストッパーサーモグローブ
価格／1万1000円（税抜）
http://g-style.ne.jp/brand_detail.php?id=22



パスノーマルスタジオ
コントロールライトネックチューブ
価格／4000円（税抜） https://cyclecube.shop

02

NOBUHIRO TAKEMURA
武村信宏さん

SHOP
クランプ

自転車専用のアイテム以外にも、ライドで使えるアクセサリーはたくさんありますよ。例えばグローブならばウィンタースポーツ用ハンドアウトグローブのライトウェイトグローブがオススメ。一般的なスキーグローブに比べて指先も動かしやすく、手の甲に付いたファスナーがポイントです。ベンチレーションとしての機能もありますし、グローブを完全に脱ぐことなく指先だけ外に出すことができるのでかなり便利です。ソックスではハイキング用のロトト・ゼロデイは、替えの靴下としても優秀です。カラビナでリュックにぶら下げられるようになっているので、＋αに持って行くと安心。素材もウールとポリの混合なので保温性もばっちりです。寒さ対策ならばアクシーズクインのクイックハラマキが便利。サイドにファスナーが付いているのですぐに装着できますし、お腹側には防風素材が採用されているので、ライドでも暖かいです。



ハンドアウトグローブ
ライトウェイトグローブ
価格／5500円（税抜）
https://vistore.jp



ロトト
ゼロデイ
価格／2900円（税抜）
www.rototo.jp



アクシーズクイン
クイックハラマキ
価格／5800円（税抜）
www.axesquin.co.jp

「寒さの感じ方は人それぞれ。自分に合うモノを」

WRITER

05

THUKASA YOSHIMOTO
吉本 司さん

元本誌編集長。現在はインプレ記事から旅もの企画まで幅広く執筆するフリーライター。比較的寒さには強い。

冬の小物でこだわるのはやっぱりグローブ。関東圏に住んでいる身であり、比較的末しょう部が寒さに強いことから〝防寒命〟という製品選びではなく、操作性と保温性のバランスを重視している。だからモコモコとした使い心地で、ハンドルの握りがしっくりこない真冬用の中綿が入った厚手グローブは苦手。一応、持ってはいるのだが、よほどの厳冬地か厳冬期の早朝以外は使わない。というわけで僕のお気に入りはラファ・シャドーグローブと同・メリノランナーだ。シャドーグローブは比較的薄手なので装着感が軽く、レバー操作を妨げない。それでいて10℃くらいの外気温なら十分な保温力もある。そこにウール素材のメリノライナーをレイヤーすれば厳冬期の朝、一桁台の外気温でも十分快適だ。しかしながらシャドーグローブは残念ながら廃盤。現行品ならプロチームウィンターグローブがそれに相当するのかなぁと想像して、今密かに狙いを定めている。

WRITER

04

MIYU OSHIRO
大城実結さん

ひどい冷え性なので、常に末端の冷えに悩まされています。特に足先はシューズカバーを装着してもかじかむため、ソックスは保温性重視です。アメリカのメーカーのソックウェルのセルフケア着圧シリーズは群を抜いてお気に入り。メイン素材にはメリノウールが使用されているため、蒸れにくく保温力も長けています。またタイプによって着圧力を選べるのもポイント。私は中着圧タイプを着用していますが、ふくらはぎ全体をしっかりと包み込んでくれるため、冷えも幾分か楽になるように感じます。そしてデザイン性が抜群に良く、ウェアに合わせてファッション感覚で靴下を選べるのがうれしいです！もし走った先でハイクやキャンプなどアウトドアを楽しむならば、スマートウールのウィメンズ PhDアウトドアヘビークルーもグッド。登山用ということでクッション性に長け、ペダリングには不向きですが、スペア用としてキャンプへ持って行くとかなり心強いですよ。

SHOP

03

ワイズロード
新宿ウェア館

HOTAKA YAMADA
山田穂高さん

ソックスでオススメなのが、国内人気ソックスメーカー R×LのTMW36メリノウールソックス。指先の補強や、土踏まずのフィット感に加え、ウール混なのでしっかりと暖かいのが特徴です。またコスパ最強の冬用ソックスといえば、パールイズミのヒートテックセンサー　ウィンターソックス。吸汗速乾性と「ヒートテックセンサー」を兼ね備え、足元の暖かさを持続してくれます。つま先は薄手パイル地が暖かさと強度を確保し、冬用ソックスにしては値段も安いので気軽に手に取りやすいのもうれしいですね。グローブでは、ドイツの老舗メーカーであるレッケルのWAVRE II が圧倒的人気です。全体的にちょうど良い厚みとしっかりしたパッド感を兼ね備えつつも、握り心地はごわつかず非常に良いのが特徴。GORE-TEX INFINIUMを採用し、防風・透湿を兼ね備えています。170年以上グローブを作ってきたメーカーのノウハウが光るアイテムです。



ラファ
プロチームウィンターグローブ
価格／1万1500円（税込）　www.rapha.cc



ソックスウェル
The Raj Ladies
価格／3500円（税抜）　https://sockwell.jp



R×L
TMW36
メリノウールソックス
価格／2800円（税抜）
www.rxl.jp



パールイズミ
ヒートテックセンサー
ウィンターソックス
価格／1800円（税抜）
www.pearlizumi.co.jp



ラファ
メリノライナー
価格／6500円（税込）　www.rapha.cc



スマートウール
ウィメンズ PhDアウトドアヘビークルー
価格／2700円（税抜）　www.lostarrow.co.jp/store/c/c30



リッケル
WAVRE II
価格／8950円（税抜）
www.craft-sp.jp/roeckl



革新とデザインの共存

フィジーク・ベントの2トップ

fi'zi:k

フィジークのシューズは、サドルと並んですっかり定番商品になった。
その魅力は新素材を積極的に取り入れつつ、デザイン性にも優れているところにある。
特に今年はスペシャルモデルに、トップレンジの刷新と盛りだくさんだ。
その中から、レーシングカテゴリー「ベント」シリーズの2足に注目していく。

text◉本誌・中島丈博　photo◉岡　拓／本誌・中島丈博
問カワシマサイクルサプライ　☎072-238-6126

フレームの剛性を気にするなら、エンジンたるライダーからパワーを伝えるシューズにだって気を配りたい。いい靴は、よりよい場所に連れて行ってくれるのだ。ビンディングシューズを探すときに何を気にしているだろうか。価格、フィット感、デザイン性あたり。特に後者二つはシューズにとって特に大切だ。

今回の2足は過去のモデルと若干ラストを変更しているのか、足先のスペースが拡大されているように思う。ベントスタビリタカーボンは、土踏まずからアッパーまで包むようにベルトを配置。土踏まずの高さの違いというと、これまではインソールにスペーサーを入れて対応するか、熱成型ソールという選択肢だった。そこに新しいアプローチで挑んでいる。ニット生地を土踏まずの下まで配置し、それをストラップで締め込んでいる。大きく面積が減っているアウトソールだが、だからといってふにゃふにゃなんてことはない。

インフィニートニットカーボンは、一見するとニット生地をどこに使っているんだ?と思うようなルックスをしている。その意外性がまずいい。ニット生地の模様のように見えるスジは柔軟性があり引っ張り強度のあるTPU（熱可塑性ポリウレタン）で、これにより強度が必要な場所でニット生地を強化。ニットの柔軟性を抑えつつも通気性を確保しているのが特徴だ。足長255㎜、足囲235㎜の中島がチェック。

土踏まずのアーチから包み込む

ベントスタビリタカーボン

Vento stabilita carbon

Shoes **1**

価格／4万8000円（税抜） 実測重量／253g（片側、41.5サイズ）
実測ソール厚／3.6㎜ ソール剛性／10（フィジーク10段階基準）

A：スタビリタカーボン最大の特徴であるダイナミックアーチサポート2.0。２辺のベルトが土踏まずをしっかりと包み込む *B*：土踏まずをサポートするためにインソールも切り込みが入った特別なデザイン。フレキシブルに土踏まずにフィットする C：Boaフィッティングシステムの新型Li2を採用。薄くなり、かつ耐久性が上がっているという



A



B



C



Impression

フィジークは新しいテクノロジーをスタイリッシュに取り入れるのがうまい。個性的なベルトレイアウトは、まさに足を包むような感覚を味わえる。ペダリングしている時にソール全体が足裏にフィットし、拇指球周辺だけではなく、足裏全体でコンタクトしているのを実感できる。だが、自分の足は土踏まずのアーチが高く、かつ甲が低い。そうなるとBoaダイヤルをいっぱいまで締め込んでも、もうちょっと締めたいかなという感覚が残った。私より足囲の大きいスタッフ複数の足で試したら「調整量は十分です」という回答。マイクロテックス素材で作られていた過去のシューズと比べると、履き心地はかなりソフトだが、ソールはがっちりしているので一体感が高い。



●2足のアウトソールを比較してみる。左のインフィニートニットカーボンの方がベンチレーションホールが大きく、実際涼しい。ソールの厚み、剛性値は同じ



A：２つあるBoaダイヤルのうち前側は、つま先まわりのボリュームをコントロールする *B*：甲をしっかりとサポートする太めのストラップ。シューズのアッパー生地とは別なので、つま先と甲の締め具合を完全に分けて調整できる C：クリート取付穴の位置は前後18㎜の調整幅があるので、クリート位置を深くセットすることも可能

A



B



C



Impression

王道のハイパフォーマンスシューズという印象。アウトソールに大きなベンチレーションホールが開いており、その効果は絶大。冬のライドではシューズカバーは必須だ。足全体を包み込む印象はスタビリタカーボンには及ばないが、使われている生地の柔軟性は、かつてのハイエンドモデル「R1B」に採用されていたマイクロテックスよりも優れている印象で、足への当たりもソフトだ。それでいてペダリング中に引き足を使うときに柔らかすぎるという印象はない。かつてシューズにカンガルー革が使われていた頃の製品に近い足当たりがありながら、がっちりと足をホールドしてくれる。汚れが目立たなそうな色もハードユーザーにはポイント。

Shoes **2**

王道のレーシングシューズ

ベントインフィニートニットカーボン2

Vento Infinito Knit Carbon 2

価格／4万3000円（税抜） 実測重量／241g（片側、41.5サイズ）
実測ソール厚／3.6㎜ ソール剛性／10（フィジーク10段階基準）

東京オリンピック

202~~0~~1年への挑戦

東京五輪男子ロードレースのスタートラインへ並ぶ資格を手に入れた増田成幸。それまでの道のりは苦難の連続だった。何を根本とし、強さをどう証明していくか。その胸の内を聞いた。

第19回一増田成幸インタビュー　完全燃焼へ向けて



変わることのない純粋な思い

日本国内を拠点として活動を行うプロロードレーサー、増田成幸。37歳という年齢ながら、衰えを感じることはないと話す。

「能力的には意外と年々進化しているので、もう歳だからこれくらいかなと思うことがないんです。心と体はすごくつながっているから、気持ちでスイッチを切ってしまうことって簡単だと思うんですけど、別にそういう気持ちにならないので。自分より年上で海外で活躍している選手もいるし、例えば（アレハンドロ・）バルベルデも自分より年上で世界チャンピオンになっているから、物はやりようだなと。もちろんレベルが全然違いますけど。バルベルデがそれくらいだったら、自分も日本一くらいにはなれるかもしれないと思ったりもします。誰だって可能性はあるんだなというのは、すごく見ていて勇気が出ます」

すっかりベテランの域に達しながらも彼の目にはまだ、誰より少年らしい光がまっすぐ灯る。宇都宮ブリッツェンのキャプテンとして、そして国内レースシーンを引っ張る一人として強さを磨きつつ、自転車の根源的な楽しさも忘れない。

「根本にあるのは、自転車で走ることによる爽快感というんですかね。好きで楽しんでいる人たちと一緒です。遠くに行けるし、景色がきれいなところも走れるし、上りがあれば下りもあって。いろんな変化する状況の中で自然を感じられるところが自転車の醍醐味だと思うんです。それがスポーツになったときに自転車レースになる。元々、人と競うのも好きだし、レースがかっこいいなと思ってこの世界に飛び込んできました。

そこで、たくさんではないですけど優勝することもありました。でも、ただ優勝したんじゃなくて、苦しんだり悩んだりする中で、結果が出たり出なかったり、ああでもない、こうでもないってやってきて、自転車のおかげですごく濃い人生を歩ませてもらっていると思うんです。だから好きなんですかね、余計に。やっぱり自転車っていいなという瞬間もたくさんあるので、やっていて良かったなと思いますね」



ROAD TO TOKYO 2020

text◉本誌・滝沢佳奈子
photo◉山内潤也

自転車がもたらした〝濃い人生〟



これまでの現役人生で骨折などの大きなけがや病気は、本当に何度も増田を苦しめた。だが、苦しんだ分だけまた強くなって這い上がってくる。2020シーズンもそうだった。

難航を極めた道のり

本来であれば、東京五輪が終わっていたはずの2020年11月初旬、増田は新城幸也と共に東京五輪男子ロード代表として選出された。2020シーズンに所属チームが掲げた目標こそ増田の五輪出場。それをひとまずクリアした形となる。しかしそれは、新型コロナウイルスの世界的感染拡大をきっかけとする、想像を上回る険しい道のりをたどった先に得たものだった。

東京五輪代表選手選考期間の延長、出場するはずだった国内UCIレースやアジアツアーなど度重なるレース中止の判断、機会均等を訴えてのスポーツ仲裁での申し立て、そしてたったワンチャンスを狙って行ったスペイン遠征での最後のUCIポイント獲得。多くの紆余曲折を経て手にした代表内定の座なのだ。

「コロナの中断期間を含めたら、ほぼ2年近くにわたってピリピリした雰囲気で、気の休まらない中でやってきて、最後の最後でコロナが起こって、出られるレースがなかったときはもう……つらかったですね。いつレース出られるんだろう、もしかしたらこのまま終わるのかなと心の準備もしました。最後の最後で（スペインの）レースに行けるとなって、本当にワンチャンスになってしまったので、その1レースに対するプレッシャーやストレスもありました。

最後のスペインのレースが終わった瞬間は、体力というより精神的に出し尽くした感じになってしまって、正直一回休みたいなという気持ちになりました。帰国してからは、自主隔離の期間もありましたし、そこでリセットできたというのもあって、今は大会に向けて、よし、やるぞっていう気力が湧いてきていて、ポジティブな気持ちでいられています」

〝強さ〟の証明機会

厳しいステージレースではチームからエースを任されることが多く、スペインの1レースでも終盤まで先頭集団に食らいついていた増田だが、そのトレーニング方法は自己流だ。その中で、2013年にワールドチームに所属して戦った1年も未だトレーニングに生きていると話す。

「たった1年しかいられなかったですけど、ワールドツアーの選手たちがどれくらいの能力を持って走っているのかをものすごく身近に感じることができました。とても濃い1年ではありましたね。そのイメージは今でも自分の中で生きてます。（ペテル・）サガンがこれくらいできる、ダミアーノ・カルーゾはこれくらい走れるとか、そういうイメージがリアルに残っているので、現状に満足するっていうことはほぼほぼなくなりました。その都度の結果には、自分を労ってあげたりもするんですけど。それは日々のトレーニングにすごく生かされました」

染み付いたイメージからくる強さの追求は尽きない。また、トレーニングとレースならば「もちろん」トレーニングの方がきついと断言する。

「トレーニングの方が絶対みんな厳しいはずです。トレーニングは自分できつくしようと思ったらいくらでもきつくできるし、距離を走ろうと思ったらいくらでも走れる。自分で決めるものなんですよね。トレーニングで苦しんでおかないと、レースで対応できないです」



一人でのトレーニングでは、自身に鞭打ちつつ、甘えのないよう心がける。日々のトレーニングでやり切った小さな達成感を積み重ねながら増田は強さを構築していくのだ。

しかしロードレースにおいて、〝ヨーロッパで走ってこそ〟、そんな風潮もどうしたってある。日本で走りながら強さを磨く増田にとって、ただ〝ヨーロッパで走っているかどうか〟だけで見て欲しくはないと話す。

「ヨーロッパで走っているからといって、その選手が強いかどうかは別です。もちろん中根（英登）とか新城とか、別府（史之）、何年もやっている選手はやっぱり本物だし、皆すごくリスペクトしています。ヨーロッパで長くやっている選手は、やっぱり強くなきゃ残れないので。自分は日本でやっていたけど、その中でもいい選手だということを証明したいというのはいつも胸に秘めて選手をやっています」

日本代表として選ばれたのは、世界の一線級で仕事をし続ける新城と、国内レースを拠点にその活躍を見せ続ける増田。ある意味二人は対極的だ。増田は、国内で磨いてきた者の代表としても、これまで以上に矢面に立つことになる。

五輪ではワールドツアーを走るような選手たちが敵だ。それゆえに、新城のように普段から彼らが走るレースで揉まれて成長できるのであれば、それに越したことはないのかもしれない。だが今回の東京五輪は、日本を拠点としていても〝強さ〟を持つことはできる、良い選手であると証明できる機会とも言える。

とはいえ、やはりトップカテゴリーの選手たちが優勝争いを演じることも間違いないはず。増田のヨーロッパでのレース経験は、海外チームに所属している選手たちよりも見劣りするのは明らかだ。

「ヨーロッパでのレースの経験は、ヨーロッパを主戦場として走っている選手に比べると、どうしても少ないです。それは事実です。だからこそ自分でも見せられる部分、フィジカルでは絶対負けないようにしようと考えています。フィジカルだけはどこにいても、その人のやりようで高められるし、自分のコントロールの範囲内で上げ下げできるので。そこは人一倍やってきたつもりです」

増田が考える〝強さ〟は、もちろんフィジカルだけでない。メンタル、テクニック、度胸、運、さまざまな要素を並べる。

増田自身、レースが長ければ長いほど、厳しければ厳しいほど真価を発揮すると話した。

「そういうレースで見せたいなと思いますね」

まさに該当するのが東京五輪のコースなのだ。

五輪での完全燃焼へ向けて

増田が五輪に出たいと思い始めたのは、4年前のリオ五輪のとき。

「自分にもチャンスがあるはず」

そう考えた。

「4年後に（開催地が）東京と決まって、これが最後のチャンスだなと思いました。東京が終わってあとどれくらい選手ができるかも分からないし、東京まではだめでもいいからとりあえず全力でやってみようと。



“強さ”と真摯に向き合う だからこそ壁が訪れる

増田成幸
NARIYUKI MASUDA

●宇都宮ブリッツェン所属。宮城県出身、37歳。熾烈な代表選考争いを経て、2020年11月、東京オリンピック代表内定候補として選出された。ロードレースを始めたきっかけは、高校２年生の春にツール・ド・フランスの総集編をテレビで見たこと

リオが終わった瞬間にもう切り替えて歩み始めていました」

東京五輪を自身の集大成としたいと話した増田だが、五輪が終わったからといってすぐに引退することも考えていない。まずは目下、東京五輪での完全燃焼を目指す。それにあたり、本番までの7か月という期間の大切さを口にする。

「この期間は、自分を磨くチャンスだと思っています。今までとまた違ったものも必要になってくると思いますし、オリンピックは何せ距離も長いし、ハードなコースなので、今自分ができることはしっかりやっていきたいですね。コロナでレースが中断した期間もそうだったんですけど、人のせいにしたり、周りの状況のせいにしたりせずに、強い気持ちを持ち続けられた人、楽しみ続けられた人がオリンピックでもいい走りができると思うんです。このコロナ禍では、自分自身結構ブレたなと思うこともたくさんありましたけど、この経験を生かして次の7か月っていうのは、もう一歩成長した自分でオリンピックを迎えられたらなと思いますね」

世界のトップ選手たちと厳しいコースで渡り合うことが、どれだけ難しいことかなんて分かり切っている。それでもスタートラインに立つ。極限まで自身を高めた状態で。そのためにやってきたのだから。さまざまな思いを背負って、五輪の大舞台で全力を出し切れたとき、増田は一体何を感じるだろうか。

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.

CS GEAR CHANGE

サイクリストの語らい場

VOL. 25

● 今月のコーナー

ちゃりぶ！

ミニ輪な道

競輪黙示録 バンクの魂

突撃！ 隣の"じてんしゃ"銭湯

ニャンクルスポーツ Nyancle Sports

今回はお休みのコーナー
※こちらも投稿随時受け付けます

サイスポ酒場／最速店長／俺たちの今月の痛ジャージ／サイクリスト24時

みんなで作る、大学自転車活動紹介連載

ちゃりぶ！ CHARI BU!



全国の大学生自転車活動部を毎月紹介する「ちゃりぶ」の記念すべき第1校目は、熊本大学サイクリングクラブの皆さん。大特集『阿蘇ビバ』の舞台、熊本からの投稿。活動が厳しい状況の中、彼らなりの工夫で新入部員が増えたとか!?

●去年の春に行われた新歓ラン。広大な草千里を背景に、せーので飛び跳ねる爽快感満載な一枚が撮れました！ 私たちの代も、こんなイベントがやりたかったな……

・ちゃりぶなんばー・ 1

熊本大学サイクリングクラブの皆さん！

こんにちは、私たちは熊本大学サイクリングクラブです。部員は２年生25人、１年生１人の計26人です。地域のチームに属して己を鍛え、レースに出場する部員から、道路地図を脳内にインプットして的確に道案内をこなす部員など、個性豊かなメンバーが勢ぞろいしてます。活動内容は、熊本市西部に位置する金峰山方面への日々のトレーニングをはじめ、月に１度くらいの頻度でイベントを行ってます。行き先は阿蘇が中心ですが、月末の定例会で話し合いの場を設けて、部員の意見を聞いてから決めるイベントもあります。夏休みには、それぞれ行きたい場所が同じ人たちで班を組む合宿を行ってます。私は、去年の夏休みに九州一周班を組み、念願の日本本土最南端である佐多岬に行きました。しかし今年は残念なことに、新型コロナウイルスにより大学側からサークルの禁止が言い渡され、大事な新歓の時期から一切活動を行うことができない時期が続きました。そのため、写真の大半は昨年度の活動のものとなってます。しかしそんな中でも、SNSを活用し、写真や文章でサークルの魅力を伝えて宣伝を行ったところ、２人の新入部員が入ってくれうれしかったです。サークル活動のモチベーションアップにもつながりました。現在（12月４日時点）はさまざまな制約付きでサークル活動が許可されたものの、一日も早くコロナが収束して、今までの日常が戻ってくることを願っています。



●私たちのサイクリングクラブの活動の原点である、体験ランの集合写真です。高校時代の部活の服装で参加しているところからも初々しさが伝わってくる懐かしい一枚です



●去年の夏に行った、合宿の九州一周班の様子です。幾度となく構えるアップダウンを乗り越えて、日本本土最南端の佐多岬までたどり着いて見えた夕焼けと広大な海は、非常に感動的でした！



●去年の秋に行われた部内長距離レース、ツール・ド・草千里の集合写真です。総距離110km、獲得標高3000mにも及ぶ長丁場にも負けることなく気合と根性で上りきりました！



●先日行われた部内レース、金カップのゴール後の集合写真です。実力差によるハンデをひっくり返して、部長がなんと２連覇を飾りました！ 新入部員も参加してくれて大奮闘でした！

編集部より

●熊本大学サイクリングクラブの皆さんありがとうございました！ どれを見てもフレッシュさ満載で元気をもらえる写真ばかり。今は活動の制限などで大変だとは思いますが、この状況を共に乗り越えていく友情がまぶしいです。

各コーナーへの投稿はこちらから。

お便りの場合

〒104-8488
東京都中央区八丁堀4-5-9
八重洲出版
サイクルスポーツ編集部

Eメールの場合

info@cyclesports.jp
※各コーナー名を明記のうえ、ご意見、ご感想お待ちしております

※ペンネーム希望者は明記してください

携帯・スマホからも簡単に投稿できます

CGC投稿用 QRコード

全国の大学ちゃりぶへ

大学自転車活動部で作る「ちゃりぶ」では、随時掲載大学を募集中。競技系、ツーリング系は問いません。新歓用に、活動アピールに、この場を使ってみませんか？ どしどしご応募お待ちしております！

聞かせて！

みんなの愛車インプレ！

ここでは前号の読者プレゼントのウェブ応募に寄せられた、みんなの投稿を公開！ 今回はみんなの愛車のインプレを大募集。比較的新しいバイクから懐かしのバイクまで、多彩なエピソードが勢ぞろい。毎月募集エピソードのお題が変わるので、ピーンと来たら応募よろしくお願いします！

今月のお題

あなたの「自転車インプレ聞かせてください」

NO. 01

バイク トレック・ドマーネSL6、キャノンデール・シナプス
インプレライダー 矢込秀樹さん

ドマーネは今年買いました、主にロングライドに使っています。シナプスは最近タイヤを細いのに換えたり、いろいろいたずらしてます。アルミモデルの安いヤツなので、気軽にいじってます。伊豆に住んでいるので山ばかりですが、ロードバイクに乗るには最高の場所です。ドマーネのホイールを来年は交換したいと考えています。その際32Cから28Cに換えようと思ってます。走りが軽くなりそうなので楽しみです。

NO. 02

バイク デローザ・アイドル（2015）
インプレライダー オッティー

青と白のカラーリングのフレームに乗っていました。割と重さはあるのにすいすい上ってくれるようなバイクで、いろんなところに連れていってくれました。激しい山道を結構走ったせいか先月フレームが折れ、もう乗ることはできませんが、これからは部屋のインテリアとして共に過ごす予定です。いつまでも特別な愛車です。

NO. 03

バイク グラファイトデザイン・ザニア
インプレライダー かんぺー

今はなきグラファイトデザイン。イベントで試乗してあまりの快適さにほれて購入。脚にも優しく、最後の方まで脚を残せる一方、入力のおいしいスポットが狭い気がしなくもない。うまく入力できると快適に進むが、スポットを間違うと『ん？？？』とどこか力が伝わらない印象。うたい文句のホビーレーサー向けというのも納得できる。個人的には乗り味だけでなく、クロモリみたいな細身のルックスもポイントが高い。

NO. 04

バイク パナソニック・FRTD03
インプレライダー ごうちゃん

大阪万博記念公園のサイクルモードの試乗会で初めてチタンロードバイクに試乗し、その乗り心地が何とも言えなくとりこになり、その後、試乗会を探しては試乗を繰り返し、念願のチタンロードバイクを購入。リンスキーやジオス、コルナゴなどチタンバイクを販売しているメーカーを調べましたが、試乗できて実績のあるパナチタンを選択しました。一生を共にできたらと思うバイクに出会えました。

NO. 05

バイク ヴェローシ・ディスコ80'
インプレライダー 遊戯さん

性能とかなんとかは、どーでもいい。
見た目がすごくかわいいのです！

NO. 06

バイク スコット・アディクトCX10
インプレライダー コバ

シクロクロスの全日本選手権を共に走ったバイク。地元では乗っている人をほどんど見かけず、またチームのウェアとも合っているので気に入ってます。性能は文句なしで、レースだけでなくグラベルライドなどのアドベンチャーな活動にも一役買ってくれている。

NO. 07

バイク トレック・マドン4.5
インプレライダー 齋藤遼さん

初めてのロードバイクとして大学時代にお金を貯めて買った相棒でした。エントリークラスながら剛性感も今思えば高く、乗る人が乗れば山でもしっかりタイムの出せる良いバイクだったと思います。今は後輩に譲り、自分はジャイアントのTCRに乗り換えてしまいました。こちらもとても良いバイクです。

NO. 08

バイク ルック・566（2010コフィディスカラー）
インプレライダー ケッタのりお

古いバイクですが、なんと言っても色がカワイイ！コフィディスが撤退してしまったので、ルックのこの色はもう買えないと思うと可愛さもひとしお。乗り心地は軽くて柔らかめ、どこへでも快適に連れて行ってくれます。地域内では同じバイクにお目にかかることがまずないので、私だけのバイク感があり最高です。

-競輪黙示録-

バンクの魂

競輪グランプリ2020 大予想

今年もこの季節がやってきた！ 年末最後の大勝負『競輪グランプリ』を、ライター栗山と編集部滝沢が大予想。終始「いや、でも分からない」発言連発だったものの、なんとか絞り出した着順予想は、果たして……!?

滝沢（以下：滝）：いやぁ何があるか分からないのがグランプリですからね。

栗山（以下・栗）：そうなんだよ。何があるか分からない。

滝：といいますか今年は、コロナの影響で私たちは残念ながら入場できない。

栗：そうなんだよね。神奈川県民限定……。ちょっと異常な年末ですよ。これは！

滝：前夜祭もない。ファン交流会もない。めちゃくちゃしたかったのに！

栗：ですね〜。メンツ的には去年とかぶっている人が多いですね。

滝：和田健太郎さんと守澤太志さん以外はかぶってますね。

栗：競輪祭で勝った郡司浩平さんは地元ですし、そのままの勢いで勝つのかもしれない。そのとき落車した脇本雄太さんがどういう風になるか……。

滝：いや〜全然分かんない。競輪祭のときの脇本さんについて、とある人の感想が「脇本を一番信じられていなかったのが脇本だった」みたいなことを言ってて、確かに！と思いましたね。

栗：脇が甘かったよね〜。

滝：脇だけに……。もうだから考えちゃダメな気もする。みんな考えちゃうから。

栗：グランプリとかはみんな考えちゃうから逆に、なんも考えなく挑んだ人がたまたま勝っちゃうっていうのもあるよね。だから誰が堅いっていうのは、今年に関しては全く言えない。だからこっちも予想しちゃダメ。勘だよ勘。

滝：ん〜、脇本さんは2着な気がするんだよなぁ。絶対先駆けする。で誰に刺されるかって感じな気がする。新田裕大さんが勝つには、脇本さんより前にいないと勝てないような気もする。脇本さんに逃げられたらおしまいだと思うんだよな〜。

栗：脇本さんが仕掛けて、新田さんが付いていくと。そうすると北日本勢が付いていく。で、そこからどうなるか。その並びは堅い気がするよね。その後ろに中国勢、南関勢がまくっていけるのか……。

滝：見たい展開は、脇本さんより先に清水裕友が仕掛けて、松浦悠士さんを連れていくのが見たい。

栗：結構それも堅いかもね。やっぱり大穴狙った方がいいんじゃない？

滝：え、じゃあ栗山さんは？

栗：絶対こないだろっていうのに入れて、でかいバックを狙う。去年は考えすぎてた。だからこないだろという人を3着に絡めたい。だから意外や意外、南関勢が頑張るんじゃない。郡司さんと和田さん。で、最後誰だろうな〜。混戦になるんだろうな〜。そこまでは見えるんだけど、そっからが……。

滝：何にせよ混戦にはなるでしょうね。

栗：郡司さん2着かな〜。で南関に期待を込めて、和田さん。

滝：脇本さん、新田さんを絡めないんですね。

栗：これは脇本さんが早い段階で仕掛けて北日本につかまるって想定。で、混戦になって後ろの南関がさらっていくって展開。荒れた展開にならないと順当に脇本さんになると思いますけど。あーでも3着に佐藤さんもあるなぁ。そういうときに強いし。

滝：中国勢はこない？

栗：なんかを捨てないとダメなんで、そこは。勢いって大事。最終的には深谷知広さんが南関に加わって新しい時代が始まる。

滝：あー美しい展開。生まれ変わった南関になると。あーでも分かんない！ いやー皆外れそう（笑）

ライター 栗山
元編集部員。昨年は中国勢にかけて惨敗。今年こそはと意気込むも、大穴狙いに走ってしまう。

編集部 滝沢
競輪歴は浅いもののロードレースを編集部イチ愛し、昨年からその愛は競輪にも及び始めた。

栗山の予想	滝沢の予想
平原 – 郡司 – 佐藤	松浦 – 脇本 – 平原

みほ&みゆみゆの

みみみ通信

第00007号

求む！
聞いてほしいコト&悩みごと
みみみキングダム入国希望者

みみみへの投稿は、こちらへ

ミミミコクミンカウント 00031人

みみみ通信とは……

国内で盛り上がったトピックスを取り上げ、国民に広く周知することを目的とした、みみみキングダムの月報誌。

みみみキングダムの女王

石垣美帆

●本誌でも活躍中のファッションモデル石垣美帆。実はドッグトレーナーという一面も。Twitter：@Miho_Ishigaki ／ instagram：ishigakimiho.1

みみみキングダムの報道官

大城実結

●報道官こと本誌でもおなじみのライター大城実結。実は某媒体でマンガ連載も持っている。Twitter：@m.oshiro.a1

女王と報道官のこぼれ話

石垣

公開生収録前に、大好きな音楽が流れてきたからついつい報道官の前で踊っちゃった♡

大城

一生懸命歌って踊る子って本当にかわいいですよね。今年の紅白はNiziUで泣いてしまいそうです

みみみ通信

【初！ 公開生収録】

普段ならば編集部もといい、王国内で収録する「みみみ通信」だが、今月号は本邦初となる公開ライブ配信形式で収録をした。当日ご覧いただいた民の諸君へ、国を代表して厚く御礼申し上げたい。

初めての公開生放送は大盛況！

「みんなっ、こんばんは〜！聞こえてるぅ？」。女王のインスタグラムアカウントを介して、民と王国がつながった瞬間だった。初の配信を踏まえて本通信の趣旨を説明したところで、今回の議題「みんな冬ライドどうしてる？」のフリートークへ。

ここで素晴らしかったのが、視聴者のレスポンス！ 女王が聞いた質問へ即座にコメントする視聴者に、報道官は感動していた。みんな本当にありがとう♡

冬ライドトークでは、どのサイクリストも参考になるようなアイデアが飛び出したため、下コラムにまとめてみた。聞き逃した方もぜひご覧あれ。

そして女王による所信表明演説が。

「私の野望なんだけど、みみみ通信の民が100人集まったらライドイベントをしたいの」

民というのは、雑誌における読者、ラジオにおけるリスナーのように、みみみ通信の愛読者を指す。

「今は難しい状況だけど、いつの日か一緒にみんなと走りたいな。だからこれからも応援よろしくね♡」と呼びかけた。今年はサイクリストにとっても、目標としていたレースやイベントが中止となり、苦しい一年になったに違いない。それでもいつの日か一緒に走ることを夢見て、楽しく自転車を乗り続けようね、という女王の本心が垣間見えたところで、惜しくも終了時間を迎えた。優しい民に支えられた充実した収録に、今から次回の公開生収録が期待される。



みんな、どんな冬ライドしてるの？

収録で飛び出した「冬ライド○○して楽しんでます」のアイディアをまとめたよ。
自分らしい走り方で今年の冬も謳歌しよう！

No.1 カイロはマストアイテムだよ

●寒い日のライドには、必ずカイロをお腹と背中に貼ってるよ。じんわり温まるから良いよね（女王）●靴用の貼るカイロは欠かせません。ウール靴下＋シューズカバーで完全装備です！（報道官）

No.2 ゴールにごほうびスイーツを♡

●自分らしい目標を立てるといいのかも。スイーツライドは老若男女みんなうれしいよね（女王）●スイーツはもちろん、ラーメンやカレーなど温かい食べ物があれば頑張れちゃいますね！（報道官）

No.3 イルミネーションを巡るナイトライドはいかが？

●東京駅をスタートして丸の内、東京タワーへ。夜が長い冬だからこそ楽しめるライドだね（女王）●関西圏だと御堂筋周辺がきれいなんですって。小径車で気軽に走りに行きたいですね（報道官）

No.4 魅惑のお風呂を求めて……

●へえ〜、私は全然温泉や銭湯のことを知らなかったから面白いね。白石峠の近くにもあるんだ（女王）●風呂好きとしてはマストですよね！夢は趣ある湯治宿を起点にしたロングライドですなぁ（報道官）

No.5 やっぱカツカレーでしょ

●何と言ってもカツカレー！ 私のライドには絶対欠かせない！ 今度みんなで食べようねっ（女王）●春夏秋冬関係なく、好きなものを目指して走るのが一番。自分らしい楽しみ方で参りましょ（報道官）

text◎大城実結　協力◎石垣美帆



＼突撃！／ 銭湯サイクリストが行く

隣の"じてんしゃ銭湯"

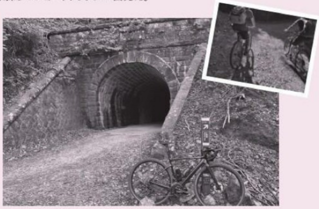
第9湯 伊豆半島でやりたいコト全部！ 温泉グラベル探索キャンプツーリング

編集部・エリグチは風呂を愛するサイクリスト＝「銭湯サイクリスト」だ！ 今回は温泉天国＆サイクリスト大歓迎の伊豆半島で、キャンプ道具一式を担いで温泉探しのショートトリップへ出発だ。

空前絶後のキャンプブームは、僕の周りにもあっという間に浸透してきた。「ゆるキャン△」（かわいい女の子たちがキャンプを楽しむ作品）はその最後の決め手となり、友人から「自転車乗って、キャンプをしよう！」と声が上がり、それならばと集合したのは伊豆半島。沼津から南下していくにしたがって、険しい山々に外洋、そして温泉がどこまでも広がっている最高のフィールドだが、かつての僕たちとしては、自転車競技部時代にロードバイクで修善寺コースを何周も駆け回ったという思い出深い地でもある。そんな伊豆で3人が3人、レースジャージでなく緩いアウトドアウェアを着て、グラベルバイクにフルサスMTB、ハードテールMTBと、それぞれ全く違ったスタイルで集い、目指すのはグラベル道だ。行楽シーズンで車通りの多いメインルートは早々に脱出し、事前にマップでアタリをつけていた林道に入っていく。

まさに的中！ そこからはダブルトラックのオフロードとなり、それに伴ってペースも上がる。だけど絶景を前にすれば、立ち止まって写真を撮って。道の駅で買ったおにぎりやみかんを食べて休んで。それくらいがちょうどいい。

そんなライドを終えて下山し、まず向かう場所といえば、やっぱり温泉。なんてことない町の入浴施設だと思って入ってみると、まずその露天風呂からの眺望に驚いた。渓谷を眼前にして、ぬるめの薬湯につかっていると、五感全てから伊豆の自然と一体になっていくよう。伊豆らしい熱湯もあれば鉱泉の水風呂もと、やはり伊豆はあなどれない。そしてこの後には、楽しいキャンプの時間が待っている。自然と人の営みを直に感じられるダートを走って、温泉に入り、食事と酒を囲み、星を見ながらテントで寝ること。たったそれだけのシンプルな遊びが、今僕たちの心をつかんで離さない。



●有名未舗装旧道こと旧天城隧道までダウンヒル。ちなみに本来目指した西伊豆の海沿い温泉は、冬期は閉鎖し利用不可能とのことで断念。また暖かくなったらリベンジするぞ！



●キャンプ地の小高い丘までヒルクライム。キャンプ場内の湯にゆっくり浸かるのも、また一興

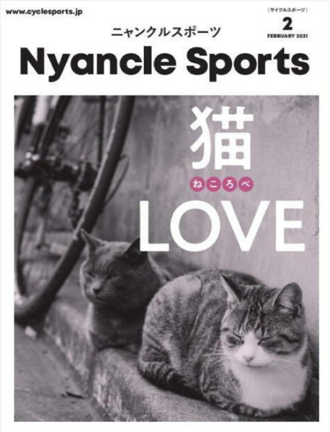


●外で酒を飲みながら肉を焼く！グラベルライド後の最高のごほうびに、心身が喜ぶ



湯の国会館
●静岡県伊豆市青羽根188
☎0558-87-1192

text&photo◉本誌・エリグチ



おところ
潮風香る漁師町の一角

第24回

師走に入り、コロナ禍に翻弄された2020年も一気に年の瀬モードになりました。日に日に気温が下がり、外ネコたちには厳しい季節になりました。先日出合ったネコさんは、身体を小さくかがめるように香箱を組んで、かすかな日差しから暖を取っていました。寒くて長い日本の冬、多くのネコたちが元気に過ごしてくれることを願います。逆境でも力強く生きるその姿に、私たちも勇気づけられますね。

撮影シチュエーション：人通りの少ない路肩でちょこんと座っていたネコさんコンビ。近くに寄ってカメラを向けても動じる素振りは見せず、くっつきすぎず離れすぎず、絶妙な距離感を保つ2匹。お互いが近くにいるだけで安心するんだね。

初代ニャンスポ編集長
たなかそのこ

自転車レースカメラマン、チーム広報として仕事をしているようで世界各国のネコの尻尾を追いかけているネコ愛好家。

ニャンスポ公式インスタグラムに
寄せられた愛くるしいネコたち



@kaname_caad9

NYANCLE_SPORTS

投稿の際は、インスタグラムで #nyanclesports のハッシュタグを付けてご投稿ください。あなたのネコ写真がニャンクルスポーツの表紙を飾れるかも?

Cycle Sports

第7回

イザベル・ド・モヘジ皇妃の東方輪界見聞録

東(とう)方(ほう)輪(りん)界(かい)

著者Profile
北島有花
元本誌編集スタッフ。NJS（ガンウェル）のチーフビルダーとして長年多くのフレームを制作する。2020年より東京サイクルデザイン専門学校の講師を務める。

今月のお題目

選択肢ナシ、逃げ場ナシのシングルギヤで自分の脚力を見極めよう！

月数は２月号ですが、季節は年末です。世界中がコロナに振り回された一年でなんとなく不完全燃焼な気持ちのままという気がします。

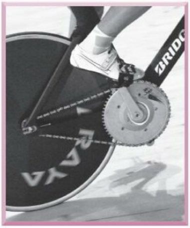
そんな思いはイザベル皇妃も同じです。その不完全燃焼な思いの全てを皇妃がぶつけるのは、平塚競輪場で開催される「競輪グランプリ」です。これを見ずにはとても一年を終われません。

競輪新聞を手に皇妃が真剣に予想をしているその着眼点のひとつは「ギヤ倍数」だとか。

それは一体レースの何が分かるのでしょうか？

日本発祥の競輪競走はとっても奥が深いんですよ。

今月の北島のホンネぎゃらりー



少年よ大志を抱け！
サイクリストよ固定ギヤに乗れ！
自転車の基本の全ては
ここに詰まっていますよ！

皇妃　あら、つるさん。ピストの調整？　お乗りになるの？

つる　これは皇妃様。やはり冬場はペダリングなどライドの基本を見直そうかと思いまして。

皇妃　ピストは最近ファッションアイテムになっているけれど、以前はロード選手のペダリング練習のイメージがあったわよね。私は日本の競輪が大好きだから、この時期はワクワクするわ。

つる　12月30日は競輪グランプリですね。イザベル様の予想はいかがでしょうか？

皇妃　大まかには予想しているけど、最後の決め手はその日の天候と風、それからギヤ倍数ね。

つる　本当にマニアですな。ギヤ比を見るのですか！

皇妃　そうよ。例えば同じ3・92でも大ギヤと小ギヤの組み合わせが47T・12Tか51T・13Tかで歯にかかるチェーンの面積が違うでしょ。さらに3・93と0・01上げただけで、55T・14Tの組み合わせになるわ。その日の天候、風の向きや強さ、その選手が明言しているレース中の位置から有利なギヤ倍数を予想して、それに近い考えをしている選手を買うようにしているの。そうなるとフレームの流れ方も気になるからリヤセンターも知りたいわ。

つる　なんとそんなところまで、目を配られているとは！

皇妃　つるさんは街中を走るのよね。東京はアップダウンや、距離が短くて急な坂が多いから、ギヤ比選択が難しいわよね。

つる　そうなのです。私は上りの方がきつく感じますので、そちらに合わせてフロント51Tリヤ20Tにしております。

皇妃　ロードバイクに乗っていると見落としがちな、自分の本当のペダリングや脚力が見えてくるから、ファッション以外でも本当は全てのサイクリストがピストに乗ってほしいわ。

つる　では、まずはグランプリを観に行くことを国民に義務づけますか？

皇妃　今年はコロナの影響で言いづらいわねぇ……。会場の平塚競輪場に入場するには抽選に当たらないといけないし。



つるさん
イザベル皇妃の日本滞在の際の案内役。過去にツールを走った経験からもつるさんと呼ばれる。顔のつくりは「つる三ハ〇〇ムし」



イザベル・ド・モヘジ
ラック公国の皇妃様。日本の自転車事情の視察に来ている。顔のつくりは「へのへのもへじ」

第173回

The Narrow Road to BOKU

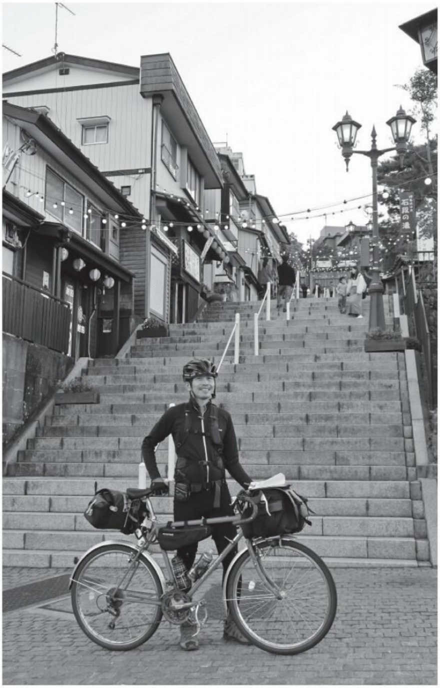
僕の細道

石田ゆうすけのNIPPON漂流

石段の伊香保温泉街を上ってゆけば

Go To 群馬温泉天国編❷
―伊香保温泉～渋川―

「Go To」を使って温泉を満喫しようと晩秋に目指した温泉天国、群馬。初めて訪れた伊香保温泉でせっかくこの機会だからと選んだ旅館は新鮮な感動を与えてくれる。石段の町の影に染みこんだ時代の香りをかぎわけて……。

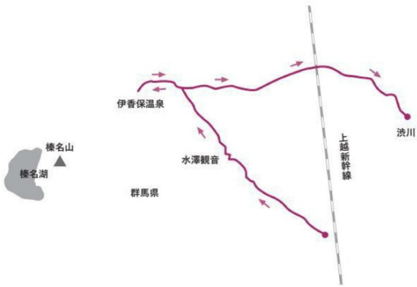


●伊香保温泉名物の「石段」。本文にも書いたけれど、ほんと写真写りが残念！　実際見ると風情満点で、なかなかない奇観だよなあと



いしだ ゆうすけ

南紀白浜生まれ。旅行作家。食の記事も手掛ける。全国で講演も。７年半かけて自転車で世界一周。『行かずに死ねるか！』から始まる世界一周三部作は累計30万部超え。『地図を破って行ってやれ！』ほか、当連載をリライトした文庫本も発売中。☆12月15日に新刊本『自転車お宝ラーメン紀行』（産業編集センター刊）が出ました！都内の昭和なラーメンとお宝を巡る大冒険（？）紀行。いい本ができたと思います！ p.139にプレゼントもあるよ！



インスタ映えを追う女子 女子のケツを追うジジィ

旅に出る前に、かつて群馬に住んでいた友人に会って「伊香保温泉に行くねん」と話したら、「え、自転車で?」と信じられない顔をされた。すごい坂だという。軟弱かつ、普段の生活で体を動かすのは買い物だけ、という暮らしを送っている僕は怖気づいた。そこで1歳2か月の娘を抱いてスクワットし、膝が伸びたところで娘を放り投げてキャッチするという「高い高い」を兼ねたトレーニングをした。旅立つ前の1週間だけでもスクワットをすれば違う（逆に何もせずに旅立つと地獄を見る）。

text&photo●石田ゆうすけ

僕の細道

石田ゆうすけのＮＩＰＰＯＮ漂流



●2018年に伊香保温泉の3kmほど南東に建てられた“インスタ映え寺”「佛光山法水寺」。台湾の高尾で1967年に開山された臨済宗の寺が総本山

●ザ・昭和の遺構。ネットで調べてみると、温泉地のストリップ劇場は現在、伊香保を入れて全国に４か所だけ！……これでとうとう３か所に





●伊香保に向かう県道15号の長い坂の途中にあった渋川市の展望台。丸みを帯びた地平が青く染まって、まるで地球のカーブを見ているよう

「おお、まだあったんや！」

しかも子猿約10kgの負荷をかけているから、普通のスクワットより効果がある。娘も喜ぶし、妻の機嫌も直る。僕の脚も鍛えられて旅が快適になる。いいことばかりだ。

伊香保までの長い坂を上りながら、その日々を振り返り、やっていてよかったと心底思った。たしかにそれなりの坂だが、心が折れるほどじゃない。友人が脅してくれたおかげで心構えもできていた。過去の旅できつかった印象が残っているのは、たいてい予期せぬ坂だ。

それにしてもなるほど、友人が「自転車で行くの？」という顔をしたのも分かる。水澤観音を越えた辺りから視界が開け、見事な鳥瞰図が広がった。地球を思わせる丸い地平から山が複数隆起し、折り重なっている。なんて雄大なパノラマだろう。地平は大気に青く染まり、はるか眼下に広がっている。雲から眺めるような景色だ。自転車で行くような場所じゃない。たしかにそう見える。実は標高７００m程度なんだけど。

「ん？　なんだありゃ？」

前方、道路脇に妙なものが見えてきた。大きな像だ。布袋さんだろうか。金の衣をまとい、座っている台座は造花で飾られていた。その後ろから長い階段が山に向かって延びている。頂上には中華系っぽいオレンジ色の寺。けばけばしい雰囲気や布袋さんの福々しい表情から珍妙な気配がぷんぷん漂っている。気になるが、夕暮れは近い。先を急がなきゃ。でも……ええい、やっぱ気になる！と階段を上っていった。

見た目以上にきつい階段で、息を切らせ、やっとの思いで頂上に着いたら、とんでもないスケールの寺だった。巨大なだけでなく、下の布袋さん同様、ゴテゴテと飾り立てられている。新興宗教だろうか？

若い娘がふたりいた。信者？　いや、違う。スマホであちこち撮っている。「やっぱここからじゃない？」という声が聞こえてきた。あれ？

声をかけ、聞いてみた。

「ここってインスタとかで有名なんですか？」

ええ、そうです、と彼女たちは言って僕の背後を見た。つられるように振り返ると、あ、と息を呑んだ。道路から見るよりはるかに広大で、青みを増した鳥瞰図が、一切の障害物もなくスコーンと広がっていたの

今月の異な物おつなモノ







右：伊香保の石段街にあったマンホール。アニメや映画にもなった漫画『頭文字D』の舞台が近郊の榛名山や渋川市なんだとか
中：石段街の横道で発見。希少価値の高い看板らしい。脇には「ドシドシ写真を撮ってSNSで発信してください」という案内板が
左：伊香保温泉のマンホールの上でじっとしている子猫。人が来ると逃げるが、また戻る。触ってみると温かい。温泉の湯気かな

だ。なんたる絶景。階段の縁からジャンプすれば空を飛んでいるような絵が撮れるに違いない。

危ない危ない、もう少しで見逃すところだった、と思った。でも今回は〝アンテナ〟が働いたからよかったけれど、これまでたくさん見逃してきたんだろうな。スマホで常に情報に接している人にはかなわない。実際、現在友人が自転車で世界一周をしていて、たまにブログを見るのだが、「なんだよここは！」とよくのけぞっている。僕も同じようなルートで走ったのに、知らない絶景が次々に表示されるのだ。あの頃はネットもまだ一般的じゃなかった。常に情報を発信でき、無数の人と共有し合える今は、より多くの佳景に出合えるのだろう。

ただ、だからといってスマホを持とうとは思わない。時間を奪われるのが嫌だし、〝二次情報〟は適度に制限する方がいいとジジィは考えている。人の旅をなぞるなんてバカらしい。事前に画像を見てから行くと、旅は確認作業になってしまう。何より、情報を当てにしてばかりいると、面白いことを察知するアンテナが鈍るような気がしてならないのだ。カーナビに頼りだすと自力で目的地に行けなくなるように。

温泉の由来と詩人の嗅覚 それホンマかぁ～？

〝絶景寺〟から伊香保温泉まではすぐだった。

有名な石段の手前に細い道があり、再びアンテナが立った。入っていくと、現れたのはストリップ小屋だ。おお、まだあったんや！　かつては温泉街につきものだったが、今は全国にどれくらい残っているんだろう。

その先には小型店が密集した魔窟のような昭和歓楽街があった。いい。ますますいい。その細い通りを進むと、伊香保名物「石段」の途中に出た。えっ？と意外な思いがした。

「風情あるやん……」

草津、四万、万座、温泉天国群馬の主な湯はだいたい入ってきて、伊香保が最後になったのはこの石段のせいだった。伊香保の観光ポスターに必ず出るこの石段に、何の魅力も感じなかったのだ。単なる階段やんけ、と思った。ところが実際見ると印象が全然違う。石段ははるか上まで続き（365段！）、両側には土産物屋などが軒を連ねていた。

「写真写り悪すぎやろ……」

写真に写らないのはその急峻さだ。石段は急角度で上に向かっている。両脇の店たちも上へ上へと積み重なるように立体的に立っている。崖に形成された温泉街という感じだ。

案内板によると、石段ができたのはなんと1576年。石段に湯樋を通し、両脇の〝浴舎〟に効率よく湯を配ったという。長篠の戦で信長に敗れた武田勝頼が負傷者の治療のため、真田昌幸に作らせたそうな。

「ほんまかよ！」

甲府の勝頼が約100km離れた、しかも山の上の伊香保まで湯治に行くか？　負傷した家臣たちも「いや、そこまで行かなくても大丈夫っす」と言いそうではないか。

全国にある弘法大師伝説同様、箔付けのための狂言がいつの間にか事実として喧伝されていった……野暮な憶測だ。

現在も石段の下を湯が流れ、各旅館に渡されているという。自転車を置いて石段を上ると、石段のところどころがガラス張りになって、「黄金の湯」の名のとおり、黄色がかった湯が流れているのが見えた。

途中の案内板には、萩原朔太郎の文章の一部が引用されていた。これが実にいい。昔の文章は多少読みづらいが、その文体でしか醸し出せない味わいと品がある。

――伊香保の特色は、だれも感ずる如く、その石段あがりの市街にある。実際伊香保の町は、全部石垣で



●伊香保の裏通りにあった魔窟のような歓楽街。カーブしながら崖に立つ特異な構造。かつてはにぎわっていたのだろうが、今は店を閉めて住居になっているところも

石段に続く街灯の明かりは、闇にふわふわ浮かんでいるようだった。

出来て居ると言つても好い。その石段の両側には、土産物の寄席木細工を売る店や、かういふ町に適当な小綺麗の小間物屋や、舶来煙草を飾つた店や、中庭に廻廊のある二層三層の温泉旅館が、軒と軒とを重ね合わせて、ごてごてと不規則に並んで居る。そしてその石段道の一方からは、絶えず温泉くさい湯気が朦々と立ち登つて、如何にも温泉場らしい特異の感じがする――

はて。名文だけど変だな。温泉臭い？　全然臭いしないけど……。ガラス張りじゃなく、湯が露出しているところもあるが、やはり臭いはない（そもそも硫酸塩泉だからほとんど香らないのだ）。朔太郎の時代、大正から昭和にかけては香ったのだろうか？　温泉の成分は一定じゃない。ありえなくはない。でも案外、思い込みでは？と思ってしまった。見た目だけでなく、肌触り、音、臭い、味、五感をフルに働かせて書くという文章のいろはを、朔太郎は実直に守ろうとしたのだ。しかし、「あれ？　臭いの記憶がない。でも天下の名湯だし、湯煙は上がっていたし、石段の温泉街も風情満点だったしなぁ……うん、温泉臭かった気がする」と、つい筆が走ってしまった……野暮な憶測だ。



●夜の石段街はちょっと幻想的。365段と聞いてげっそりしたけれど、両脇の店を見ていたら意外とすんなり登れる。頂上には伊香保神社がある

1万円と1万5000円の宿　何が違うの？

石段のそばの森秋旅館に投宿した。1泊2食付きで1万5000円。連載史上断トツの高級宿だ。

宿は寝られればいい。寝ている間は安宿も五つ星ホテルも同じじゃないか――そう考えている。だから今回Go Toトラベルで旅しようと思ったときも、二食付き7000円のビジネス旅館が3500円になる！と喜んだ。でもさすがに「いやいや、この機会だから、いいところに泊まろうよ」と思い直し、1万円の宿にグレードアップしたのだ。

昨日がその1万円宿だったのだが、夕食会場に行くと、焼き魚も揚げ物も既に並んでいて、カチカチに冷えており、おまけに揚げ物はチキンカツ……ってビジネス旅館かよ！

……いや、コロナ禍で医療の最前線に立つ人のことを思うと、こんなことで不平をもらしてはいけない。

閑話休題。出発前にその1万円の宿を予約したあと、次の宿泊予定地、伊香保温泉の宿をネットで探し、この森秋旅館に行き当たった。全てにおいて高評価、夕食は最近多い会席

●昭和温泉街的遊技場がこんなに多い温泉地がほかにあるだろうか？　……僕は知らない。町ぐるみでやっているのかな？　個性的でいいなと思う





●野口雨情も泊まった明治元年創業の老舗「森秋旅館」。バイキングの朝食は△だけれど（でも会場は絶景！）、それ以外は最高の気分に浸れました

僕の細道

石田ゆうすけのNIPPON漂流

料理で（懐石との表記が多いが、誤り）、口コミは絶賛の嵐だ。値段は1万5000円。さすがに高いな。でも待てよ。Go Toで実質7500円になる。ならいつもの宿代と同じではないか。ようし、発想を変えよう。いつもより安く、ではなく、いつもと同額で、より上のサービスを。ぜいたくには何の興味もないけれど、ものは試しだ。

　ということで行ってみると、従業員たちが玄関前に並んでいて、自転車で乗りつけた僕にも頭を下げ、笑顔で誘導してくれる。そういうのいいですから、と昔なら思ったが、このときは自尊心がくすぐられた。

「悪くないな……」

　エントランスに入ると、受付の前にウェルカムドリンクだ。案内されたフカフカの椅子に座り、出された椎茸茶を飲んでいると、気分がリラックスしてきた。うむ。悪くない。

　温泉は源泉かけ流し、黄金色のインパクトのある見た目とは裏腹、柔らかい湯だ。ヒルクライムで疲れた体を優しく包んでくれる。露天風呂は屋根で遮られていない本物の露天で、顔を上に向けると星が見えた。うふ。悪くない。

　夕食会場に行くと、八寸と刺身が並んでいる。それをつまみに飲んでいると、熱々の揚げ物や焼き物が一皿ずつ運ばれてくる。大女将までやってきて、恭しく頭を下げた。

「本日はありがとうございます」

「ナハハハハー！　苦しゅうない苦しゅうない！　悪くないよこれ！　てかリッチな気分、ええやんこれ！」

　ああ、なんという堕落。浮世のぜいにうつつを抜かすバカ殿ではないか。しかし歳をとるとはこういうことだ。お金を払ってその対価としてサービスを受け、いい気分になる。ああ、堕落だ。でも愉快だ。それにしても昨日の宿との差よ。サービスや設備もだが、料理の質が違いすぎる。これならGo Toに関係なく1・5万円払うよ。1万円で冷たいチキンカツを食べて悲しくなるより、熱々の地産舞茸天ぷらを食べるよ！

　事実、このときの〝いい気分〟が忘れられず、わずか1週間後、妻と娘を連れて、コロナ慰労と育児慰労を兼ね、同じ宿にまた泊まりにいくというアホ全開なことをやった。妻は満足な顔をしながら、「やっと分かってくれたか」と言った。旅人ではなく一般的な女性である妻は、家族旅行で僕がチョイスする宿にいつも絶望的な気分を抱えていたらしい。



●石段を登りつめた先にあった衝撃的光景。長期間休業し、電気もガスも止められていた「油屋旅館ホテル紅葉」の2階部から出火、6時間半燃え続けたらしい

温泉地のストリップと今を暗示する不気味な影

　夕食のあと、フロントでストリップ小屋のことを聞くと、「最近閉まってますね」という回答。春までは開いていたというから、ストリップもコロナ禍をくらったのだろうか。

　この目で確かめないことには、と石段街から外れて裏通りへ向かった。「ストリップ銀映」はやはり暗いままだった。小型店が密集した昭和歓楽街も暗い。スナック数軒の電気がついているだけだ。ミニスカートをはいた派手なおばさんが暗い路地に立ち、煙草を吸っている。

　石段に戻ると、こちらは浴衣姿の人がちらほらいた。射的やスマートボールの店がたくさん並んでいる。

　石段を上りつめると、焦げ臭い香りがした。臭いをたどって店の脇を潜り抜けていくと、真っ暗な空間が広がり、黒い巨大な建物の影が見えた。もしかして、というより、それしか想像できないが、暗いので確認しようがない。明日また来よう、と踵を返し、石段を下りる。急角度の石段に合わせて下へ下へと続く店や街灯の明かりは、闇にふわふわ浮かんでいるようだった。

　翌朝、再び石段を登り、昨日の場所に行った。店の脇を抜け、視界が広がった瞬間、目を見張った。7階建ての建物が全焼しているのだ。

　あとで聞いたところによると、10年近く休業していたホテルが燃えたらしい。先月の連休になぜか2階から火が出て、近くの宿の客たちも避難を余儀なくされたそうだ。

　今はGo Toで人は多いが、伊香保も廃墟がよく目についた。多くの温泉地がそうだ。高度成長期からバブル期にかけて全国の温泉地がピークを迎えた。宿場町に色町ができるように、ストリップ劇場の類も浴客たちの熱に浮かかされるように建っていったのだろう。でも〝頂上〟からは下るしかない。そこへ降って湧いたコロナ禍。真っ黒に焼けこげた高層ホテルは、どこか暗示的で、ひどく恐ろしげに見えた。

　宿に戻り、自転車に乗って温泉街を出た。渋川市まで一気に下っていく。青い地平が再び大パノラマで眼下に広がっていた。

　さぁ、群馬温泉巡りの旅もとうとう最後だ。向かうは水上温泉。ここも射的など遊技場を備えたレトロな温泉地らしい。ストリップ小屋も残っているかもしれない。急がなきゃな、と思う。味のある昭和風情が、どんどん消えていく。　――つづく



コロナコロナの2020年で

2020年はね。ご承知のとおり、もう全部が中止になっちまったんですよ、自転車イベントが。

もちろんコロナの影響で。

私個人のことに限っても被害は甚大で（マジ）、スケジュール帳に「中止」「中止」のバッテンが並んで、リカバリーなし。そういうわけで、もう2020年の週末はふて寝ばかりしてた。いえウソです。ホントは息子（小6）が通う塾の模擬試験に同伴ばかりしてた。自転車で。

……ま、ふて寝と似たようなもんだ。

しかしね、自転車業界もご多分に漏れず（イベントに限らず）、全般に大変だったのです。しかも世界が今なお「第三波」の影響から逃れられていない。コロナウイルス、しつこいな。

でもね。ようやく少しずつ良い動きが出てきたともいえるよ。

ワクチン開発、効果あり情報なんてのは、最も良い動きのひとつだけど、やはり雰囲気が変わったのは、初期の「謎のウイルス蔓延！」が、その後まがりなりにも「こういうウイルスです。タチが悪いけど、正体は判明した」となったのが大きいと思う。

と、そういうわけで三密を避け、感染に注意し、そろそろ日常を取り戻そう、という一環として、宮崎で自転車イベントが開かれたわけだ。

私にとって2020年、ほぼ唯一の自転車イベントだよ。宮崎市主催。第二波と第三波の端境期だったのが、ちょっと幸運だった。

宮崎のふたつの側面

実は宮崎というところ、ことのほか感染症に厳しい。

というのは、宮崎といえば昨今、鶏の炭火焼きとか有名じゃないですか。宮崎牛も宮崎豚もブランドだし、そういう畜産王国・宮崎だ。

ところが、平成年間の中で、数度「鳥インフルエンザ」「口蹄疫」というトンデモない厄災に見舞われた。

貴重な種牛を、何頭も泣く泣く殺処分にした。今となっては宮崎以外の人には「ああ、そんなこともあったな」程度だろうけど、私は宮崎出身だからよく知ってる。本当にこの事態では宮崎全体が泣いたんだよ。

この経験があるから、今でも空港では消毒薬の上を歩かないと、飛行機から降りられないようになっている。

外部から持ち込むものに、ことのほか慎重なのだ。

だが、その一方、畜産宮崎は、観光宮崎という一面も持っている。

昭和の新婚旅行ブームを持ち出すまでもなく、日南海岸と神話の里・高千穂は、やはり宮崎収入のドル箱なワケで、ここに外部からの客を呼ばないと話にならない。

二律背反。では、どうすれば？

三密を避け、宮崎のアドバンテージを生かし、楽しい観光イベント。

そりゃ自転車しかないわけですよ。

自転車パラダイスで交通安全講義

と、そういうわけで「自転車パラダイスみやざき・AOSHIMAライド」。行ってきましたがな。

チョーうれしかった。何か月ぶりの自転車イベントだろう。集合場所（宮崎自転車競技場）ではもちろん検温、手洗いアルコール、マスク着用、などとコロナ対策は当然だ。ロードのマニアから全く初心者の若い女性まで、参加者はいろいろ。小さい子向けにストライダ教室なんかもやってた。

宮崎自転車競技場は1980年に作られたバンクで、ああ懐かしい。これ、子供の頃に私も走ったことがあるのよ。バンクで斜めになって走るのは、最初は恐いけど、慣れると楽しいよね。今回は「初心者が多いんで、それはなし」だったけど。

その代わり、その競技場の真ん中で、私の「交通安全講義」だ（笑）。交通安全の話だけで30分。参加者いい迷惑（笑）。私の本業テレビ屋の話で言うと、交通安全の話というのは、最も視聴率のとれない話のひとつで、他には「子供の英会話」「繁華街でネズミ大繁殖」あたり。

しかも屋外だから、示すもの（パワポの手合い）何もなし、交通安全の話を30分、というのは、いささか参ったよ。

いやもうしゃべる方もタマランが、聞く方もタマランかったであろう。参加者の方々、お疲れさまでござんした（笑）。

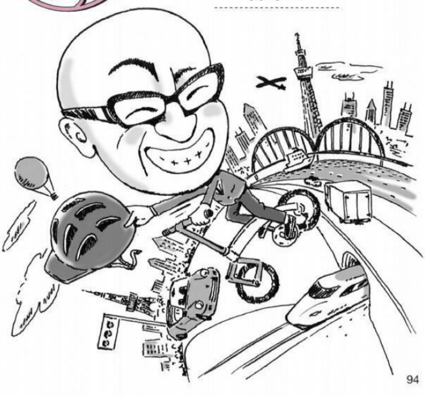
自転車ツーキニスト疋田智の

自転車よもやま社会学

Sociology

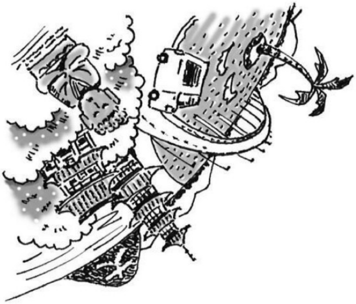
今月のお題

久々の自転車イベントが宮崎で！



疋田智（ひきた・さとし）

ご存じ〝自転車ツーキニスト〟。自転車に関する著書も多数あり。人気メールマガジン『疋田智の週刊自転車ツーキニスト』は「まぐまぐ！」に引っ越してますます大人気継続中。NPO法人自転車活用推進研究会理事、学習院生涯学習センター非常勤講師なども兼任する



※注：でも、後でアンケートを見ると、交通安全講義「意外と面白かった」「ためになった」と好評でありました。参加者の方々、市の方々、ありがとうございました。

ああ、宮崎は美しい

さて、普通に走り始めたんだが、いいなぁ、日南海岸。なんだよここは、亜熱帯植物に彩られた別世界だよ（写真①）。

ベースは普通に日本の正しい田舎風景。だが、それだけじゃない。何が違うって、光の強さが違うんだ。

毎度思うんだけど、黒いほどに青い空と、黒いほどに緑の山々。一言で言うと色が濃い。

これって沖縄でもないし、私の経験から言って南米やアフリカでも東南アジアでもない。この地方独特の色彩なのだ。黒潮の影響なのか、宮崎と鹿児島と高知に特有の色の豊かさ。

その色彩のもとに、鬼の洗濯岩（波状岩）があり、フェニックスとワシントンパーム（ヤシの木）が立ち並んでいる。ああ、宮崎。ここは日本のハワイだよ。色が濃くてワイルドなハワイ。

走っていると、海辺には、お、サーファーたちがチラホラいるぞ。なるほど彼らも「そろそろOKじゃね？」とやってきたのかな。サーフィンだってね、三密とは無縁だろうから。





写真①

気をつけながら、地方を楽しもう

実はライド中のマスクは、参加者それぞれの自由裁量だ。

着ける人は着ける。いらんと思う人はいらんということでかまわない。

マスクってのは、要は「飛沫を防ぐ」ものだから、普通に息をしている分には、ホントのところはあまり意味がない。

自転車に乗っている間は、しゃべってるわけでもないし、クシャミやせき、はたまたモノを食べてるわけでもない。もちろん三密でもないからね。

だが、参加者のほとんどはマスクをしていた。私もそう。こういうのはね、ハタで見てる人に後ろ指を差されないためにするわけだよ。または「このイベントはちゃんと気をつかってやってますよ」というのを示すために着ける。

マスクをしたら苦しくなるようなレースじゃあるまいし、それはそれでいいのだ。着けよう、自転車乗りの遵法意識を示すために。

堀切峠というのがあって、日南海岸ほぼ唯一の峠。そこでは、おっと、若い初心者女子がへたばってたぞ。おそらくママチャリ以外の自転車に乗ったのは今日が初めてだと思う。

そこにスタッフのベテランがかけよる。ちょっと休んで歩いて峠まで、だ。

大丈夫、堀切峠、標高100mもないんだから。ヒキタのお願い、自転車嫌いにならないでね。

でも、いいな、こういうの。ソロでのツーリングはもちろん大好きだが、こういうイベントでみんなで走るってのには独特の楽しさがあるよね。

「道の駅・フェニックス」で折り返し。帰りは別ルートを通って、ジャイアンツのキャンプ地、高級別荘地、青島、折生迫の「巨大すけきよ」などを横目に見ながら、元に戻ってくる（写真②）。

巨大すけきよは、スゴいよ（笑）。外国船籍の船が座礁して、そのまま船長が母国にトンズラして、支柱だけが海に残された。その様子はたしかに（見方によっては・笑）『犬神家の一族』だ。

というわけで日南海岸、ぜひご参加を。

あと、企画の方々にお願いしたいのが、次回はその南、鵜戸神宮、油津、幸島、都井岬と、野生のサルやウマやタヌキやイタチが出る方面にまで足を延ばしていただきたい、ということだ。

今回のコースは、まだ日南海岸の序章にすぎない。ぜひ次なるルートに挑戦を。絶対に好評を得られると思う。本気。



写真②



東京五輪のコースを下見するユキヤ



新城幸也

あらしろゆきや

1984年９月22日沖縄県石垣市生まれ、35歳。2012年のツール・ド・フランス第４ステージと2016年の第６ステージで敢闘賞を獲得。2012年のツール・ド・リムザンでは超級カテゴリーレース日本人初の総合優勝を果たす。バーレーン・マクラーレンに所属。

2020年１月１日からの累積走行距離
(11月30日現在)

2万9607.1km

短いオフは故郷石垣島で満喫

フランスから戻って2週間の自主隔離を終え(もちろんコロナ陰性)、ユキヤは3年ぶりに故郷・沖縄県石垣島に帰った。今回も奥さんの美和さん、それに愛犬コリンが一緒だ。コロナ禍の最中ではあるが、両親を始め石垣島の皆さんの歓迎ぶりは予想どおり！ いつもなら毎日がパーティーになってしまいそうだが、今回は抑制の効いた内祝いにとどまり、ユキヤは1週間の帰省を満喫した。父・貞美さんは「ユキヤがこんなに長く石垣にいたのは何十年かぶりです」とその喜びを語った。

ユキヤの目的の一つは運転免許証の更新で、美和さんは得意の料理を母・るみ子さんに披露した。

「お父さんが庭で育てているハーブと石垣のお魚を使ってアクアパッツァとかブイヤベースなどを作りました。すごく喜んでくれてうれしかったのですが、私にはお父さんの作った野菜で作るお母さんのお料理がやっぱり最高です」と美和さん。

滞在中、石垣市役所へ中山義隆市長を表敬訪問したユキヤ。市庁舎にはオリンピック出場決定の大きな懸垂幕が下がり、記者会見の後はサプライズが！ 市役所に勤めるユキヤの小・中・高時代の同級生が寄せ書きを作り、届けてくれたのだ。これにはユキヤも感激。やはり故郷はいいもんだ！

シーズンが終わると、いつもなら1か月ほどしっかりオフをとるユキヤだが、2020年は微妙に短かった。例年ならオフはサイクルモードをはじめとするイベントが連なり、テレビなどの取材も殺到して、シーズン中よりも忙しくなってしまうのが通例だったが、今年はコロナ禍のせいでそういった仕事が少なめ。ジロを終えてオフに入ってからは自主隔離でみっちり2週間休めたこともあり、11月半ばのある日、「天気がいいから」と2時間ほど走りに出たのは、オフを終えたというほどのことでもないらしい。

「ジロを終えてからずっと走っていなかったから体が固まっていた。自転車に乗らないとリズムがつかめないから、軽い準備運動という感じで走り始めました。まだ1～2時間ですが、体を休めるという意味でのオフは終わりましたね」

チームは来季、バーレーン・マクラーレンからマクラーレンがスポンサーを降りたため、バーレーン・ヴィクトリアスという名前に変わっている。所属選手はもちろん、使用機材も一部変更があるらしいが、バイクは引き続きメリダを使用するという。コンポーネントもシマノの模様だ。

「いつもならトレーニングキャンプがある時期ですが、今回はナシです。何人かはメディカルチェックで集まっているみたいですが」とユキヤ。メンバー全員がそろう集合写真も、どうやって用意されるのか皆目見当がつかないところだ。といいつつ、来シーズンはじわじわと近づいている。

そんなある日、東京五輪のコースを下見に行ったユキヤのコメントが届いた。

「逆回りの方が面白そうですね。というのは冗談として、自転車通行禁止の南富士エバーグリーンラインはクルマでの下見になりましたが、頂上からの下りは案外勾配が緩く、踏まないといけない。あそこで中切れが起きたら結構危ないです。あとはやはり200km走ってからの三国の上りですね。しっかり準備していきたいと思います！」

今オフは国内での走り込みを考えているというユキヤ、どこでトレーニングをしているのだろう? さあ、ユキヤを探せ！

this month's YUKIYA



中山義隆市長のもとへ表敬訪問したユキヤと奥さんの美和さんたち

橋本英也の



3足のわらじ

WEAR THREE HATS

VOL. 26

言葉にしたり旅したり

皆様こんにちは!! 今年の紅葉ライドは楽しまれたでしょうか。例年より暖かい日々が続いたことで、山が紅色に染まった中、素晴らしいライドができたと思います。気がつけばもう冬、ライド前のウェア選びに迷うシーズンになりましたね。日中ライドでもポケットに入るサイズのウィンドブレーカーを忘れずに、今日も楽しんでいきましょう!!

トラックシーズン開幕

5冠という素晴らしい結果で、全日本選手権トラックは終わりました。レースが終わったあとにはさまざまなメディアの方々に取材していただき、本当にうれしく思っています。

それでも今の僕は、オリンピック前の代表内定選手として旬な時期であるわけで、これから年月が流れるにつれ、僕に光を当ててくれる方々が少しずつ減っていって、いつか灯は消えていくのだろうと思ったりもしました。



●猫も人も気候も全部温か〜い

ということでアウトプット、考えを言葉にすることについて考えています。インタビューに答えたり、この3足のわらじの原稿を書くにも、自分の考えていること、思うことを言語化しなければいけません。

単に考えていることを言葉にするだけなら簡単なのですが、それを伝わりやすく構成するのが大切なんですね。伝えないと分からないものを理解してもらうことが、言語化の目的ですから。



●チームメイト今村駿介のアワーレコードに応援にも行きました



この言語化が最近は面白いなと思って、インタビューでは意識してしゃべっているのですが、こういった最近の心がけを通して気づいたことがあります。

僕には2016年、リオオリンピックの最終選考まで残り、そこで落選した思い出があります。当時の僕にとってリオオリンピックに出場すること自体は、当たり前のこととして考えていました。そのオリンピックの結果次第で、ヨーロッパでロードのプロ選手になる or 日本で競輪選手になる、と考えていたターニングポイントとなるはずのレースでした。

ところが結果は選考落ち。もう身も蓋もありませんでしたが、ここで選考に落ちたからこそ、競輪選手になることに向き合えたわけです。だからこそ今は「3足のわらじ」としてロードレースもトラックレースも競輪も選べる僕がいるんじゃないかなと気が付きました。頭の中でいろんな思いや事実を言葉にすることで、改めて整理して、客観的に捉えられるので、気づくことは多いです。むしろ落選して良かったんじゃないかとすら思い始めた、秋の終わりでした。

人生は雄大な旅だ

全日本選手権を終えたあと、2週間ほどリカバリーウィークがあったので、出掛けてきました。和歌山で競輪に参加して、A3クラスで優勝。その勢いで第二の故郷である、大学時代を過ごした鹿児島県鹿屋へ行ってきました。

久々の鹿児島は人も気候もとても温かく、素晴らしい時間を過ごすことができました。あ、猫もとても温かく、田舎なのでスレていません。練習中は半分ぐらい猫に捕まってしまいました。『ニャンクルスポーツ』がサイスポの2021カレンダーになるほど人気なように、自転車と猫ってとても相性がいいような気がします。

旅では懐かしい人に会えたり、お気に入りの場所に行けたりと、幸せな時間を過ごせました。ありがとう。皆様の旅も、雄大で幸せでありますように。それではまた来月お会いしましょう!

PROFILE

橋本英也●はしもと・えいや
1993年12月15日生。競輪選手、チーム ブリヂストン サイクリング選手、トラック競技のナショナルチーム員という「三足のわらじ」を履いて活躍中。文中の旅先でおいしかったのは「鹿屋の港食堂のカンパチ」(写真)

text●橋本英也／中村浩一郎
photo●橋本英也／本誌・滝沢佳奈子

Cycle Sports 定期購読のご案内

途中で特別定価の号があっても、購読料は変わりなし！

各都道府県で義務化が進む自転車保険はサイクリストなら必ず加入したい。
サイクルスポーツでは定期購読すれば、自転車保険・自転車ロードサービスが付いてくる、お得なサービスを実施中！

Fujisan.co.jpで“サイスポ”を定期購読すると
自転車保険・自転車ロードサービスが付いてくる！

キャンペーン期間　**2020年3月19日（木）～2021年2月10日（水）**

※当キャンペーンは新規でお申し込みのお客様が対象です

購読料金

1年12冊　**1万560円**

お申し込み方法

1 **携帯電話・スマートフォンから**
右のQRコードにアクセスしてください。

2 パソコンから
サイクルスポーツ　次号予約　検索

保険内容

プレゼント保険付き対象商品

- 「Cycle Sports（サイクルスポーツ）」1年
- 「Cycle Sports（サイクルスポーツ）」月額
（＊最低契約期間365日）

補償対象者

- 本人と家族

補償期間

- 1年

1年定期購読契約での入金確認が完了した月の翌月10日午前0時から1年後応当日の午後4時までの1年間。
例）2020年12月20日にお申し込み後、2020年12月25日に入金が完了した場合、補償期間は「2021年1月10日午前0時～2022年1月10日午後4時」

プレゼント保険 補償内容

- **入院一時金額 1万円**
自転車搭乗中などの自転車に係る事故により3日以上入院した場合
- **個人賠償責任保険金額（示談代行あり）1億円**
日常生活の事故で、法律上の責任を負った場合

さらに特典として、
「自転車ロードサービス」が付いてくる

① 50km以内のご希望の場所まで無料で搬送！
② 年3回までご利用可能！
③ 24時間365日いつでもお電話で受け付け！
全国ほとんどの地域に駆けつけ！

自転車保険加入義務化が拡大中



お問い合わせ先

富士山マガジンサービス カスタマーサポート

cs@fujisan.co.jp（メール24時間受付）

☎0570-200-223（ナビダイヤル／平日10：00～17：00）

※定期購読はFujisan.co.jpとのご契約になります。お申し込みはFujisan.co.jp記載の利用規約に準じます。

保険・補償内容に関するお問い合わせはこちら

au 損保カスタマーセンター

フリーコール 0800-700-0600　通話料無料

受付時間／9:00～18:00（年末年始を除く）

引受保険会社：au損害保険株式会社　B19D310434(2002)

自転車ロードサービスに関するお問い合わせ先はこちら

自転車ロードサービスデスク

Free Dial 0120-907-675　通話料無料

24時間365日受付

サービス提供会社：株式会社プレステージ・コアソリューション

注意事項

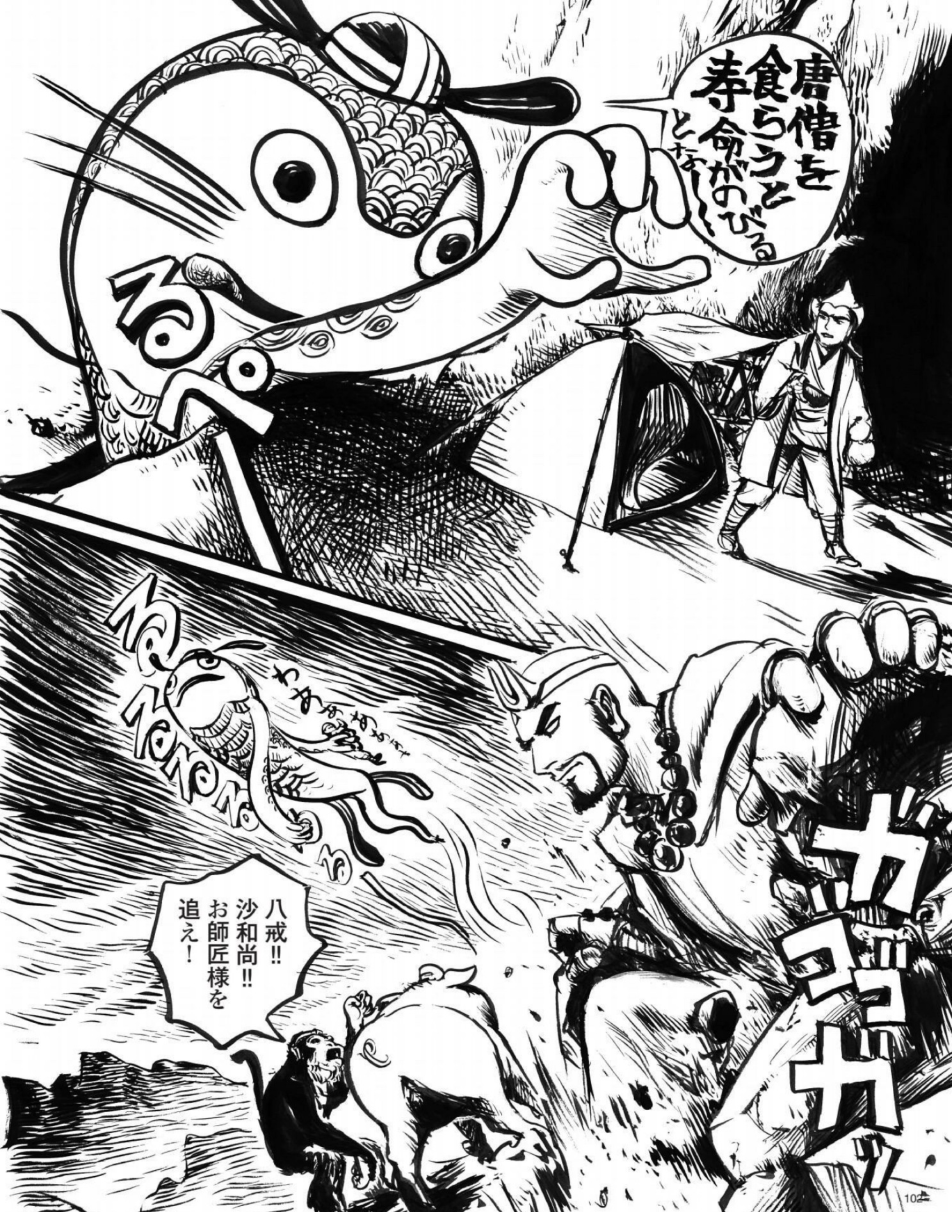
●補償の対象は個人に限ります。法人には適用されません。●当プレゼント保険付きプランを申し込みの場合は、必ずウェブサイトよりプラン内容の詳細をご確認のうえ、お申し込みください。●当プレゼント保険付きプランは、ご注文完了後の解約は原則受け付けておりません。万が一、解約された場合、解約手続きをされた日の翌月10日午後4時でプレゼント保険の補償は終了します。●富士山マガジンサービスでは、自転車保険に関する詳細説明ができません。補償内容詳細は「au損保カスタマーセンター」0800-700-0600にご連絡ください。保険についてのご質問はFujisan.co.jpでは承れませんので、あらかじめご了承ください。●当プレゼント保険付き購読プランを申込後、お客様の情報が引受会社（【自転車保険】au損害保険株式会社／【自転車ロードサービス】株式会社プレステージ・コアソリューション）のシステムに反映されるまで時間を要する場合があります。情報が反映されていない場合も申込後、当月末迄に入金が完了していたら翌月10日から補償は適用されます。

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.


ころぶところがる
第2話
黒田硫黄
ころがる西遊記
三蔵　スポークが折れる
！


あにき お師匠様 また パンク かな
いや もっと いけねぇ
長安を出立して 八百七十二日
スポークの 最後の スペアが 折れてしまった
あにきの棒を 片方の端を曲げてちょうど いい長さにしたらいい
如意金箍棒の目方は 一万三千五百斤だ そんなホイール 回せるもんか
かといって 折れたまま 山を走れば 残りのスポークも 皆折れる
そうさな ここは ひとつ……


唐僧を食らうと寿命がのびるとな～～
わあああ
ガゴガッ
八戒!! 沙和尚!! お師匠様を追え!


不能飛行的猪
是普通的猫
沙和尚
そいつは
生け捕りに
しろ
そのヒゲを
スポークに
するんだ
南無
大慈
大悲
観世音


ゴゴゴ
お師匠様……気を失っておられる
何だゴムひもみたいなヒゲだ
ぷちっ
ぺろぺろ
かわれ！
ふっ


身外身（しんがいしん）の法で出した小猿の如意棒は毛ほどの重さしかないのだ
イタリアンだ
3クロスだ
内だ
外だ
あやとりだ
うぅむ
はっ
スポークが張り替えて……
これも御仏のご加護であろう
○三蔵の西天取経のサイクルツーリングはつづく!

今月の気になるレースの話題をピックアップ！

FEBRUARY / 2021

Cycle Race Topics

サイクル・レース・トピックス



●4度目のオリンピックを目前に新型コロナで足踏み状態の一年だが、その眼は2021年夏を見据えている

MAIN TOPIC / MTB　　from JAPAN

text&photo◉鈴木英之

全日本XCO12回制覇 "キング"山本幸平インタビュー

XC最強王者の山本幸平が描く未来像とは?

新型コロナに翻弄され続けた2020年。MTBの国内公式大会の最終レースとなった「アーバンMTBフェスティバル」会場で、チームメイト北林力が出場したXCエリミネーター決勝を見届けたあとに行われたトークショーに参加。さらに翌日のXCショートサーキットに備えて試走に出かけた山本幸平だったが、降り続く雨とあまりの寒さに、5分ほどで試走を切り上げて戻ってきた。

「雨も明日にはやむようですし、今日は寒すぎますね」

富士見パノラマでの全日本選手権XCOの時もそうだったが、山本はコンディションの維持にとてつもなく気を遣っているため、インタビューは場所を移して行うことに。

最初の質問は、もう何百回と聞かれたであろう「オリンピックの延期について」。

「東京オリンピックに出る！と決めてから、年間計画を立てて準備してきたので、渡航自粛や（大会の）開催延期でワールドカップに行けなくなり、次いでオリンピックの延期となったので、開き直って『今できることをやっていこう』とトレーニングは続けてきました。幸いMTBは"密"とは縁が薄いスポーツなので（笑）。

それから前年の実績で世界選手権メンバーにも選ばれていたので、出場するつもりでしたが、これも日本に滞在する選手は派遣中止。

富士見パノラマリゾートで、高地トレーニングまでして調整したのに正直残念でした。

気持ちを切り替えて11月の全日本選手権に目標を定め、9月のクップ・ドュ・ジャポン（山口県）に出場。思っ

たよりも動けたので、その後シクロクロスを走り、全日本の前週のクップ・ドュ・ジャポンMTBでも勝っていよいよ勝負!と思ったら、ちょっと疲れたのか、調子が上がらない。

当日の朝になっても回復しないままレースはスタート。そんな状態だったので、『勝った』という事実と応援してくれる人たちの期待に応えることができた安堵だけで、内容については満足できませんでした」

ベストコンディションとは言えない状態でも圧倒的な差を見せて勝つことで、後進にメッセージを伝えた山本は、その後、オフを取って再びシクロクロスに参戦。全日本選手権では5位に入ったが、これも「2021年に向けてのステップの一つと考えての参戦」ということもあり、難しいコンディションで走り切れたことが収穫だった。

そしてXCショートサーキットが、プロレーサー山本幸平が本気で挑む最後のレースとなるわけだが、レースそのものに対してはリラックスした気持ちで迎えると語った。



●アルペンスキーの競技経験を持ち「自分にはない良さも持っている」という愛弟子の北林力選手

「レースよりも、こうした街中の公園。電車やバスで手軽に来ることができて、家族で観戦できるイベントができたことに意味があると思います。ワールドカップをはじめ海外のレースって、どれもお祭りイベントの中でやるじゃないですか?

日本のレースも関係者やコアな人だけじゃなくて、もっと身近な存在にしていかないと、MTB自体の普及にもつながらないと思うんです」

彼が言うように、欧米のMTBレースは、自転車だけでなく音楽などさまざまな催しを融合させたフェスティバル形式の中で開催されることが多く、安くはない入場料を払ってでも1万人以上が観戦に訪れるほど、人気と高いエンターテインメント性を備えている。

今回のイベントのような「器」ができたことで、MTBを詳しく知らなくても楽しいと思ってもらえる層が増え、彼が常々言っている「MTBの楽しさ、レースの面白さ」が広がっていく可能性は高まったが、その一方で気になるのが「アフター山本幸平」は誰か?ということ。

東京オリンピックのあと、彼の跡を継いで世界に羽ばたき、2024年、2028年のオリンピックへとつなげていくのは誰かということだ。

「自分自身のことで言えば『海外で走らないとダメだ!』という、切実な感情があって海外に行かせてもらい、トップレーサーを擁するメーカーチームにも所属して走ることができましたが、新型コロナもあり、若い選手が経験を積みアピールする場が少ない。ドリームシーカー MTBレーシングを立ち上げたのも、自分が身を置いてきた『世界最高レベルのレース環境』を、次の世代に伝えて育てていきたいというテーマがあるからです。初年度から一緒にやっている北林力君は、フィジカル面は申し分なく、ライディングスキルの伸びしろもある有望な若手ですが、ややメンタル的に優しい部分があった。レースの時にそれが出てしまっては勝てない場面も出てきますから、切り替えをうまくやらないといけない。2年間僕と一緒にレースを回り、それまでとは違う経験を積んできたことで、全日本選手権XCOでは圧倒的な強さを見せてくれました。まあ、今日は最後の最後で踏み切れなかったですけど(笑)。彼に続く人材を育てていくことと、そのための環境づくりが次の目標ですね。レースやイベントに関わっていくのか監督業になるのか、まだハッキリとは定まっていないですけど。僕の大好きなMTBとMTBレースが、テニスやゴルフみたいに世の中に認知されて、スポーツニュースで取り上げられるようになって欲しいので、できる限りのことをやっていきたいです。それと自分自身は勝負にこだわらない純粋な楽しみとしてレースに出てみたいですね」



●一時は売り切れたほど人気のオリジナルコーヒーを手に、元トライアスリートの敬子夫人と娘の凛夏ちゃん

※敬子夫人はアスリートフードマイスター3級を取得

そして、日本から出られない日々の中で「次の世代を育て、社会に貢献する」というドリームシーカー・レーシングチームの基本理念にも則った山本の思いは、敬子夫人と立ち上げたブランド「ヤマモト・アスリート・ファーム」という一つの実像を結ぶことになる。

家族一丸となって東京オリンピックに向けた活動が中心となっている現在は、オンラインでのドリップコーヒーの販売、アスリートフード講習会(※)、講演会、イベント出演が中心となっているそうだが、いずれはパーソナルコーチングや、トレーニングスタジオでのワークアウトレッスン、アスリートフードの提供なども視野に入れているという。

最初の商品となったコーヒーは、山本がプライベートで通う自家焙煎コーヒー店「フィフティワン・コーヒー」の協力を得て、オリジナルブレンドを完成。その売り上げの一部は、北林の遠征、合宿費用に充てられている。

「ここのコーヒーが本当に好きで通ってるんですが『遠征でも飲めるようにパック作ってみたよ』と渡されたのがうれしくて『自分で売ってもいいですか』って聞いたところ、協力していただけることになりました。こうしたいくつもの縁に支えられて走り続けてこられたことは幸せですし、いろんな縁を大切にすることも伝えていきたいですね」

最後に翌日のXCショートトラック、初代チャンピオンを狙って走るか?と改めて問うと、「ワールドカップのスタート位置決めで走ったことはありますけど、20分~25分高強度で走り続けるレースです。スタートが大事だと思いますし、どうなるか分からないですよ。リキと一緒にトップ争いできたら最高ですね」。

そして翌日、好天にも恵まれ大勢の観客が見守るなか、北林に次ぐタイムで予選通過した山本は、スタートダッシュに成功すると、20分過ぎまで5~6人のトップグループ内で周回を重ね、ラスト2周の表示が出ると同時にトップに立つと、一気に後続を引き離し、北林選手に3・5秒の差をつけてフィニッシュ。

全日本選手権ショートトラック初代チャンピオンの座を獲得。そのキャリアにまた一つ栄光を刻んだ。



●25分15周回となったショートトラックレース。北林選手を従えトップを快走。14周目にベストラップをマーク

TOPIC 01 ／ ROAD RACE　　from JAPAN

text&photo◉本誌・滝沢佳奈子

織田聖がスイスのコンチネンタルチームへ移籍

2021年より、スイスを拠点としたUCIコンチネンタルチーム、チームNIPPOプロヴァンス・PTSコンチが立ち上がる。率いるのは、スイスの男子エリートとU23のナショナルチームのコーチをしていたマルセロ・アルバジーニ。チームは、EFプロサイクリングチームの下部組織として位置付けられる。

アスリートマネージメントやレースやイベントのコンサルティングを行うプロタッチグローバルと日本のNIPPOがメインスポンサーとなる。若手育成チームとして活動を予定するメンバーリストに日本人で唯一名を連ねたのは、織田聖。所属のきっかけや、将来像について聞いた。

織田がこのチームができることを耳にしたのは、2020年の10月終わり～11月の頭だった。すぐにNIPPOの大門宏監督に連絡を取り、入れてもらえないかと交渉をしたところ、1か月と待たずにチーム入りが決まった。

「決まるときは早かったんですけど、それまでがだいぶ長かったです。10月時点でチームが決まっていなかったので焦っていました」

織田はそう話す。2019シーズンは、半年間ほどフランスに渡り、アマチュアレースを走った。2020シーズンは国内から出られず、シーズンを通してJプロツアーに出場し、U23ジャージを獲得。来シーズンは海外で走りたいと考えていた織田は、チームを探したがカテゴリーの低いチームからしか明確な受け入れ可能の連絡はなく、途方に暮れていたタイミングだった。

織田は、シクロクロスでの活躍も著しい。エリート1年目にもかかわらず、全日本では沢田時との優勝争いも繰り広げた。4歳からBMXを始め、中学生でシクロクロス、高校生でロードとMTBを始めた織田は、「相手がいて戦うのが好き」と話すように、TTやヒルクライムのような自分と戦う競技は苦手という。これまではコーチというコーチをつけてはこなかった。来季からスイスナショナルチームを育ててきた指導者がつくことを楽しみだと話した。

来季はチームの拠点であるスイスに生活拠点も置くつもりだ。しかし、来シーズンからいきなり元どおりという保証はどこにもない。

「まずスイスに行けることを願ってます」と話す。

また、チームには2020年シクロクロス世界選U23で2位になったケヴィン・クーンの名前もある。

「弟子入りしようかと思ってます。『シクロクロスの練習連れてってよ』だけは流暢に話せるように練習しておきます」と笑った。

シクロクロスからロードに移ったウァウト・ヴァンアールトやマテュー・ファンデルプールのように、とは夢見すぎかもしれないが、ロード一辺倒でない新たな若手日本人選手の挑戦を楽しみにしたい。



●弱虫ペダルサイクリングチームに所属し、Jプロツアーのレースでは、U23個人ランキングでトップの座を獲得した織田

海外情報 ココが気になる！

夢は宇宙飛行士⁉

text◉長谷川圭子

ペテル・サガンが戦闘機搭乗体験の映像を自身のツイッターで公開した。急上昇したかと思うと、ぐるっと回転したり、まるで遊園地の乗り物を楽しんでいるようなサガンは、動画と共に「7・9Gに耐えた。もっとトレーニングするから宇宙船に空きがあったら声をかけて」と、フランスの宇宙飛行士トマ・ペスケに呼びかけた。なぜ戦闘機に乗ったのかは不明だが、これを楽しめるほど鍛えた体なのはさすが。

思えば2020年のレースではちょっとさえなかったサガン。ツールでは勝利なし、マイヨ・ヴェールはサム・ベネットに譲った。期待されて初出場したジロのステージ1勝が唯一の勝利。とはいってもどちらも総合ポイント賞2位、複数のステージで1桁台に入り、本人は満足していると言っているが。オフシーズンの飛行体験で、不振のシーズンを吹っ飛ばしたかったのかも。

ロードレース界の大スターも30歳。若い才能が次々登場する近年は、少し立場も変わってきた。一時は「ロードはつまらないからMTBに復帰する」とも言っていたが、最近になってロードレースを続けるような発言もあったらしい。ジロは素晴らしかったから、また出場したいとも言っている。まさか引退後本当に宇宙飛行士になるつもりではなかろうが、実際何を考えているのか分からず、何をやらかしてくれるのかと思わせるところが彼の魅力。2021年のレースのプランは未定だそうだが、既にベテランの域に入った彼自身が今後をどう考えているのか、やはり目が離せないのである。

今月のつぶやき | Tweet of the Month

Tour de France ツール・ド・フランス

Le Tour de France salue la mémoire de Valéry Giscard d'Estaing, qui lui a permis d'arriver sur les Champs-Elysées à partir de 1975.

The Tour de France pays homage to Valery Giscard d'Estaing, who allowed the Tour to finish on the Champs-Elysées from 1975.

ツール・ド・フランスは、ヴァレリー・ジスカールデスタンの功績に敬意を表します。彼のおかげで1975年以降シャンゼリゼにゴールすることになったのです。

@LeTour（ツール・ド・フランス）／2020年12月3日

ジスカールデスタン氏がフランス大統領だった1975年に、大会の要望を聞き入れてシャンゼリゼがツールのコースになった。この年、マイヨ・ジョーヌを総合優勝者（ベルナール・テヴネ）に授与した初の大統領になる。12月2日に新型コロナウイルス感染症により94歳で死去した。

https://twitter.com/LeTour/status/1334450148529885184

J SPORTS 放送予定

【再放送】
Cycle*2020 ツール・ド・フランス 21日間の裏側　J SPORTS 4
1/1（金）4：00～4：15
【2020シーズン一挙放送!】Cycle*2020 クリテリウム・ドゥ・ドーフィネ　J SPORTS 4
1/1（金）15：00～17：30（第1ステージ）他
【2020シーズン一挙放送!】Cycle*2020 ツール・ド・フランス　J SPORTS 4
1/1（金）20：00～24：30（第4ステージ）他
【伝説の3連単的中を見逃すな!我らワールド一挙放送!】Cycle* 我らワールドのサイクルロードレース観戦塾2020　J SPORTS 4　1/1（金）24：30～25：00他
Cycle*2020 旅する自転車レース「ツール・ド・フランス」　～絶景で振り返る107回大会～
J SPORTS 4　1/3（日）8：30～9：30
【2020シーズン一挙放送!】Cycle*2020 フランス選手権　J SPORTS 4
1/7（木）14：00～17：00
【2020シーズン一挙放送!】Cycle*2020 フレッシュ・ワロンヌ　J SPORTS 4
1/22（金）20：00～23：00
【2020シーズン一挙放送!】Cycle*2020 リエージュ～バストーニュ～リエージュ
J SPORTS 4　1/24（日）13：00～16：15
【2020シーズン一挙放送!】Cycle*2020 パリ～トゥール
J SPORTS 4　1/29（金）21：00～23：00

TOPIC 02 / MTB

from JAPAN

text&photo◉鈴木英之

日本初！都市型XCレース開催

イレギュラー尽くしとなった2020年のMTBレースシーンだが、そのトリを飾ったのが、千葉公園で開催された全日本選手権XCエリミネーター（XCE）とXCショートトラック（XCC）。

本来はスキーリゾートやMTBパークなど、人里離れた場所で行われるMTBレースを、「Urban MTB Fes in 千葉公園」と銘打って千葉市内の公園で開催するという大胆なイベント。

初日は今年で３回目となったXCEだが、朝から雨模様。気温も10℃まで上がらず厳しいコンディションとなった。

それでもUCIレースに加えキッズレースも行われ、寒さを吹き飛ばすような熱気のもと、エリートの決勝を迎えた。

女子は予選タイムトライアルで１位となった小林あか里、この日が20歳の誕生日という川口うらら、全日本選手権U23で２位の矢吹優奈、2018年U23チャンピオンの山田夕貴という顔ぶれ。

スタートから小林が飛び出すが２周目一番奥の上りで川口が前に出ると、そのまま逃げ切って優勝。

エリート男子は、予選１位をBMXレーサーの中井飛馬、２位をDHレーサーの永田隼也が獲得したものの、中井は１／２ファイナル、永田は１／４ファイナルで姿を消し、ファイナリストは澤木紀雄、北林力、前田公平、山口創平というメンツ。

スタートから北林が先行。澤木、前田と位置を入れ替えながら２周目。バックストレートで澤木が仕掛け並びかける。最終コーナーでインをついた澤木が２年ぶりにチャンピオンに返り咲いた。

翌日は天候も回復し、気温も14℃まで上昇。予選なしで決勝となった女子は、川口が先行。これに小林、矢吹が続くが６周目に川口がスピン。小林と矢吹のマッチレースとなったが、小林が逃げ切って初代のXCCチャンピオンジャージを手にした。

その20分後にスタートしたエリート男子では、山本幸平、北林、竹内遼、中原義貴らが先頭集団を形成。ラップごとに順位を入れ替えるが、13周目にスパートした山本が北林とワンツーフィニッシュを飾っている。



●小林の一瞬の隙をついてアタックした川口がトップでゴール。自身の20歳を祝った



●「１週間前に亡くなった祖母に見せたかった」という澤木がチャンピオンに返り咲き、３位は今季で引退の前田公平

TOPIC 03 / ROAD RACE

from WORLD

text◉本誌・滝沢佳奈子
photo◉Luca Bettini/BettiniPhoto©2015

ワールドチーム最新動向

現役引退をほのめかすような行動を2020シーズンで見せていた35歳のマーク・カヴェンディッシュ。2019～2020シーズンでは、勝利を挙げられずにバーレーン・マクラーレンを離れることとなった。そして、2013年から2015年までを過ごしたクイックステップで2021シーズンを再び走ることに。

12月９日には、別府史之がEFプロサイクリングへの移籍を発表。自身のブログで、「長年の経験を生かしてチームを先導し、チームを勝利へと導いていきたい」と語った。別府は、来季でプロ17年目。

クリストファー・フルームやロマン・バルデなどのビッグネームの移籍情報は既にいくつも報じられているが、今シーズンはスポーツディレクターなどのスタッフ流出のニュースも多く見られる。これもコロナによるチームの財政難が影響していると考えられる。特に注目なのが、2010年から2019年の間、チームスカイ（現イネオス・グレナディアーズ）のコーチとして数々の勝利に貢献し、2020年にバーレーン・マクラーレンに籍を移したロッド・エリングワースがイネオスに戻ると言われていることだ。若手選手も多いイネオスがまた新たなムーブメントを引き起こすことになるか注目したい。

また、心臓の疾患が原因で2019年に現役選手を引退したヴァシル・キリエンカはベラルーシのロード、トラック双方のナショナルチームのヘッドコーチとして新たなキャリアをスタートさせるそうだ。



編集部お薦めの要チェックイベント!

Race & Event GUIDE

レース&イベントガイド

text◉大城実結

PICK UP 01

シクロクロス千葉2020-21

年明け一発目、シクロクロスで心臓破り！

開催日	申込期間	募集人数
1月10日(日)	～12月27日(日)	530人

開催場所	HP
千葉県千葉市・千葉ポートパーク	https://496chiba.com





初めての参加者は15歳以上の男性であればC4、女性ならばCL3へ。40歳以上の男性ならCM3の選択も可能。人気カテゴリーはすぐに埋まるため、申し込みは早急に！



決戦の舞台となるのは、海沿いの緑豊かな「千葉ポートパーク」内に敷かれた特設コース。全長約1.5kmの周回コースは、芝やタイル舗装、砂地とシクロクロスらしいレイアウトが特徴

新年が明け、すぐに開催されるシクロクロス千葉2020-21の第１戦。今年も千葉ポートパークで開催予定だ。コースも昨年と同様、芝や林のシングルトラック、砂浜区間がそろうバランスの良いレイアウトとなっている。AJOCCに準拠したカテゴリー制となっており、年齢規定は2021年中に達成する年齢にてエントリーのこと。当日は情勢を鑑み、無観客での開催となる。本格的なシクロクロスシーズンが始まった。関東の競技者は奮って参加しよう。

PICK UP 02

第8回 スノーエンデュランスフェスティバル

冬だけの特別なレースを見逃すな！

開催日	申込期間	募集人数
1月31日(日)	～12月31日(木)	450人

開催場所	HP
北海道旭川市・カムイスキーリンクス	www.sportsentry.ne.jp/event/t/83640





カテゴリーは幅広く、１種目から３種目まで好きな組み合わせで参加できる。先着順で埋まっていくので、早めの申し込みを。雪上を全力で走るまたとないチャンスをお見逃しなく



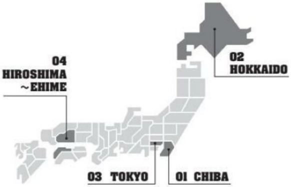
バイクコースはランと同じ１周２kmの周回コース。雪上自転車のイメージが湧かないときは、大会公式のYoutube動画を見てみよう。当日の雰囲気やコースの様子が伝わってくるはずだ

北海道内でも珍しい雪上でのレースイベント。雪上バイクをはじめ、スノーラン、スノーシューランなど３種の希望種目に参加できる。１種目だけでもOKだが、複数合わせてエントリーするとよりお得に。雪上バイク部門は１周約２kmのコースを３周してタイムを競う。当日はスノーシューのレンタルもあるので、バイクのみならず幅広く挑戦してみるのも手だ。冬の新たな自転車の楽しみ方を見つける最初の一歩としてもぴったりのイベントだ。

申し込みはお早めに!!

注目イベントを PICK UP!

ますます寒さも増し、冬らしい自転車イベントが目白押し。シクロクロスをはじめこの時期ならではのレースも!



PICK UP 03

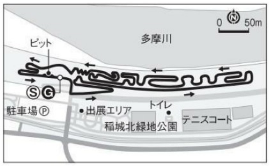
あの大会も同時開催⁉ 定番シクロレース登場

稲城クロス2021

開催日	申込期間	募集人数
2月11日(木・祝)	～1月上旬	400人

開催場所	HP
東京都稲城市・稲城北緑地公園	www.inagicross.tokyo





河川敷を利用した平坦基調のスピードコースなのが特徴。最大の見所はシケインと階段。選手にとっては心臓破りのポイントだが、観客にとっては最高の応援スポットかもしれない



会場は前回と同じく多摩川沿いにある稲城北緑地公園。当日はハンドドリップコーヒーや軽食を提供する「CROSS COFFEE」が店を出し、最新バイクの試乗会も開催予定。来場者の誰もが楽しめる

シクロクロスレースをはじめ試乗・展示会も同時開催し、多くのサイクリストが訪れる稲城クロス。2020年の第5回大会の熱が冷めやらぬまま2月の大会が幕を開ける。なんと今年はサイクルスポーツで毎年開催している「全日本最速店長選手権」のスピンオフ企画「最速店長＆社長選手権」も同時に開催をする。店長や社長、本誌編集長もエントリーを予定。レースに参加するも良し、観戦するも良し。冬らしい自転車レースの1日を謳歌しよう。

PICK UP 04

春の瀬戸内海を行く王道ライドへ

万田発酵Presents グラン・ツール・せとうち2021

開催日	申込期間	募集人数
4月18日(日)	～3月14日(日)	2200人

開催場所	HP
広島県～愛媛県	www.htv.jp/grandtour/index.html





一番の王道コース「しまなみマスターコース」は、向島運動公園を起点にしまなみ海道を南下。愛媛県今治市の糸山公園で折り返す、総距離140kmの道のり。日本屈指の自転車道を思いっきり楽しんで

サイクリストなら一度は走ってみたい「しまなみ海道」を舞台にした王道サイクリングイベントが今年も開催予定だ。40kmから170kmと幅広いレベルに合わせたカテゴリー設定と、しまなみ海道を十分味わうことができるコースレイアウトが魅力。最もメジャーなコースをたどる「しまなみマスターコース（140km）」は小学1年生から参加可能で、過去には完走した小学生も多数。仲間や家族と春のしまなみを走り抜けよう。



いくつもの橋とエイドステーションを越えて春の瀬戸内海を満喫しよう。最長のエクストラコースは大人気ゆえすぐに埋まってしまうため、申し込みはお早めに

注）イベント情報は 2020 年 12 月上旬のものとなります。新型コロナウイルス対応によって中止や延期となる可能性もあります。
最新情報は各イベント実行委員会までお問い合わせください。

03-5244-4948〈http://ysroad.co.jp/ochanomizu/〉）で、『フェルト IA トライアスロンバイクポップアップショップ』が 2021 年 1 月 31 日（日）までの期間限定で開催されている。用意される試乗車は、「IA アドヴァンストアルテグラ Di2」（54 サイズ）。ハワイ・アイアンマン世界選手権女子で 6 連覇を成し遂げた究極のバイクに試乗できる貴重な機会をお見逃しなく。



Sale

タキザワが恒例の『冬大売出し』を開催中。超お買い得な初売りも

群馬県のサイクルショップ「タキザワ」（営業時間：10 時～ 19 時、定休日：水曜、場所：群馬県前橋市国領町 2-2-18、☎ 027-231-5619〈www.takizawa-web.com〉）が、年間で最も安くなる『冬大売り出し』を 2021 年 1 月 5 日（火）まで開催中だ。さらに 1 月 3 日（日）には、超お買い得な初売りも（12 月 30 日～ 1 月 2 日は休業）。同店で 5 年以内に通販を利用した人を対象に、新製品や新価格が掲載された「2021 プレミアムカタログ」が発送されるということで、こちらの申し込みも受け付け中だ。

Shop

『ストラーダバイシクルズ草津本店』が営業時間を変更

「EVOLUTION STRADA」というプロジェクトを発足させたストラーダバイシクルズは、草津本店（定休日：不定、場所：滋賀県草津市野路 8-5-29、☎ 077-566-8300〈www.strada.jp〉）の営業時間を変更した。通常の営業時間を曜日や祝日に関係なく 12 時～ 19 時に短縮。10 時～ 12 時と 19 時～ 20 時を予約制でじっくり話せる商談時間、スポーツバイクのスタートをしっかり説明する納車タイム、さらにメンバー向けイベントやワークショップの開催時間とした。

きる。サドルは話題の 3D プリンティングサドル「アンタレスヴァーサスエボアダプティブ」や「アルゴヴェント」、レディースモデルの「ルーチェ」も実物を手に取ることができる。「アンタレスヴァーサスエボアダプティブ」はテストサドルも用意され、愛車を持っていってテストライドをすることも可能だ。



TOPIC

あさひが京都府向日市と長岡京市との間で連携協定を締結し、シェアサイクルサービスを開始

自転車専門店のあさひは京都府向日市と長岡京市の両市との間で、自転車を活用した観光の活性化を目指した連携協定を締結し、シェアサイクル『ハローサイクリング』を導入した。このシェアサイクルは京都市西京区において既に導入されているもので、今後は京都西山エリアにおける観光の活性化を目指して連携し、自転車を活用したさまざまな取り組みを行っていく。
●問い合わせ先：あさひ
〈www.cb-asahi.co.jp〉



Shop

ワイズロードお茶の水に「フェルト IA トライアスロンバイク ポップアップショップ」

「ワイズロードお茶の水エアロロード・トライアスロン館」（営業時間：12 時～ 20 時※土曜＆日曜＆祝日は 11 時～ 19 時、定休日：なし、場所：東京都千代田区神田小川町 1-6-1 ※東京メトロ丸ノ内線「淡路町駅」徒歩 1 分、☎

Campaign

シディのシューズを扱うフカヤが『サイクルシューズ下取りキャンペーン』を実施中

多くのプロ選手が愛用するシディのシューズを扱うフカヤが、『サイクルシューズ下取りキャンペーン』を実施中だ。メーカーを問わず現在使用中のビンディングシューズをシディシューズ特約店に持ち込むと、対象となる「ショット 2」（4 万 4000 円・税抜／写真上）や「シックスティ」（3 万 9000 円・税抜／写真下）が値引きになるというものだ。キャンペーンの詳細や申し込みに関しては、各特約店に尋ねてほしい。
●期間：～ 2021 年 1 月 31 日（日）
●問い合わせ先：フカヤ
☎ 052-228-8910
〈www.fukaya-nagoya.co.jp〉



Shop

フィジークのポップアップストアが、ウエムラサイクルパーツ梅田店にオープン

フィジークの最新シューズとサドルのほぼ全てを展示・販売するポップアップストアが、2021 年 1 月 13 日（水）までの限定でウエムラサイクルパーツ梅田店（営業時間：11 時～ 20 時 30 分※日曜＆祝日は～ 20 時、場所：大阪府大阪市北区曾根崎 2-2-15 ※大阪メトロ谷町線「東梅田駅」徒歩 5 分、☎ 06-7711-4402〈https://uemura-cycle.com〉）にオープンした。シューズはサイズ合わせにも対応できるよう各モデル共 36 ～ 45 が用意され、試し履きをしてから注文で

Shop

愛媛県の県都に『ジャイアントストア松山』が12月23日（水）オープン

ジャイアントストアとして全国で41店舗目、愛媛県で2店舗目となる『ジャイアントストア松山』が、12月23日（水）にオープンする。瀬戸内しまなみ海道を有する愛媛は、豊かな風土と温暖な気候に恵まれたサイクリング先進県。その中心都市である松山市は地域経済の中核を担うと共に、日本最古の温泉として知られる道後温泉を筆頭に観光地としても知られている。

同店は新型ロードバイク「TCR」や話題のｅバイク、女性向けまで幅広く展示。ジャイアントのロードバイクラインナップを一度に確認できる。

さらにレンタサイクルにも注力し、松山エリアでの気軽なサイクリングからしまなみ海道サイクリング、四国一周へのチャレンジまで、松山を発着点とするサイクリストの要望に応えていく。



また、同店ではオープンを記念して、3000円（税抜）以上購入した人を対象に「オリジナルエコバッグ」（先着100人限定）をプレゼントするキャンペーンを2021年1月8日（金）から実施する。ヘルメットやシューズの収納に便利で、スーパーやコンビニなどでの買い物にも重宝する。

●営業時間：10時～19時※土曜＆日曜＆祝日は9時～　●定休日：火曜＆第2・第4水曜　●場所：愛媛県松山市道後北代5-1（伊予鉄道松山市内線「上一万駅」徒歩8分）

●問い合わせ先：ジャイアントストア松山 ☎ 089-923-3196〈https://giant-store.jp/matsuyama/〉



Shop

世界のサイクルブランドを集めた『COG TOKYO』がオープン

アソスやジロ、ペダレッド、ブルックスといった、見たり触れたりがなかなかできない世界のサイクルブランドを１か所に集めたブランドスクエア『COG TOKYO』がオープンした。

各ショップの運営は、それぞれブランドのスペシャリストが担っている。

●営業時間：12時～20時※日曜は11時～19時　●定休日：水曜＆木曜　●場所：東京都港区芝2-1-23升田ビル１階（都営三田線「芝公園駅」徒歩３分）●問い合わせ先：ダイアテック☎ 075-644-7776〈www.diatechproducts.com〉



Event

年末の１週間で500kmの達成を目指す『フェスティーヴ500』が今年も開催される

ラファのライドチャレンジ『フェスティーヴ500』が今年も開催される。これは世界中のサイクリストに向け、イブから大みそかまでの１週間で、500kmの達成を呼びかけるもの。事前にGPSデバイスでストラバに登録し、走行ログをアップするだけで参加できる。コロナ禍に見舞われた今年は、インドアでの挑戦も可能となった。エントリーはストラバの特設サイト（QRコード参照）から。

●期間：12月24日（木）～31日（木）

●問い合わせ先：ラファジャパン

☎ 03-6434-9447



Event

ベックオンが『関西ヒルクライムスタンプラリー』を実施中！

大阪のスポーツサイクルショップ「ベックオン」が、本誌特別編集のムック本「関西ヒルクライムコースガイド」を利用して楽しめる『関西ヒルクライムスタンプラリー』を実施中だ。

この本（同店でも購入可）とベックオンのポイントカードを持って店を訪れた際にもらえるスタンプカードには、スタッフの野村宗史さんが指定した峠が10か所記載されており、この峠を走ってストラバにアップすると、走行した数ごとに同店での買い物に使えるポイントがプレゼントされる。期間は2021年2月28日（日）までとなる。

●営業時間：11時～20時※日曜＆祝日は～18時　●定休日：なし　●場所：大阪府大阪市中央区本町4-4-24（大阪メトロ御堂筋線他「本町駅」徒歩２分）●問い合わせ先：ベックオン☎ 06-6120-3939

〈www.beckon.jp〉



Sale

カンザキ阪急千里山店がピナレロの『旧年度モデルセール』を実施中

大阪のサイクルショップ「カンザキ阪急千里山店」（営業時間：10時～19時、定休日：火曜、住所：大阪府吹田市千里山松ヶ丘26-21、☎ 06-4861-8146）が、イタリアの名門ブランドであるピナレロの『旧年度モデルセール』を実施中だ。各モデル共に在庫限りということで、気になる人はQRコードを利用してアクセスしてみよう。



BACK NUMBER

バックナンバー
購入のご案内

●本誌バックナンバーを購入ご希望の方は、最寄りの書店でご注文いただくか、下記の方法で直接お申し込みください。なお、ここに掲載されているバックナンバーがお申し込み時点で品切れになっている場合もあります。その際は返金させていただきます。あらかじめご了承ください。送料は郵便振替の場合、一度に注文される雑誌の価格（税込）の合計金額が2000円未満の場合は660円、それ以上の場合は無料です。代引きの場合、一度に注文される雑誌の価格（税込）の合計金額が3000円未満の場合は送料660円＋代引き手数料330円、3000円以上1万円未満の場合は代引き手数料330円のみ、1万円以上の場合は同じく代引き手数料440円のみがかかります。

【郵便振替の場合】
最寄りの郵便局で備え付けの郵便振替用紙を使用し、通信欄に「ご希望の雑誌名、発行年、月号、冊数」を明記のうえ、価格（税込）と送料の合計金額をお振り込みください。振込先は「口座番号:(東京）00180-6-0054856　加入者名：（株）八重洲出版」です。

【代引きの場合】
電話、FAX、Eメール、または弊社HPでお申し込みください。FAX、Eメールの場合は「代引き希望」とお書きのうえ、「ご希望の雑誌名、発行年、月号、冊数、お客様のお名前、住所、電話番号」を明記してください。

■八重洲出版・販売部
〒104-8488
東京都中央区八丁堀4-5-9
☎03-3552-8431（平日9：30～17：30）
FAX：03-3555-0777
Eメール
webstore-order@yaesu-net.co.jp
HPアドレス
www.yaesu-net.co.jp

※バックナンバー在庫状況：『サイクルスポーツ』18年1月号以降を在庫しています。
●上記以外の目次情報は弊誌ホームページ(www.cyclesports.jp)をご参照ください

21年1月号



付録とも特別定価 950 円〔税込〕

2021年モデル ライド・オン・タイム!!／行こう! 魅惑のダムサイクリング／新連載 ころぶところがる／「〇〇やめてみた」／特別付録：ニャンクルスポーツカレンダー

20年12月号



付録とも特別定価 1000 円〔税込〕

グランビワイチ／カンパニョーロ・エカルの実力をチェック／軽さとは誰が為のものか？／ロングライドの"疲れ"の元を見定めろ！／特別付録：サイクリングポーチ

20年11月号



付録とも特別定価 1000 円〔税込〕

もっと! 河川敷サイクリングロード／第4世代リアクトを駆ける／リムブレーキロードに、あと10年乗る方法／2020Tour de France／日本縦断ギネスレコードチャレンジ／特別付録：ハンドルポーチ

20年10月号



付録とも特別定価 1000 円〔税込〕

走り尽くせ!　富士山／新型ターマック最速インプレッション!／改めて知る熱中症予防&対策／1畳内で作る理想の自転車スペース／特別付録：冷感スポーツシールド

20年9月号



定価 880 円〔税込〕

実写版弱虫ペダル制作秘話／ロードレースのイロハ／ディスクブレーキホイール総力試乗2020／サイクリストが知るべきサプリ&食事法／"酷道"439号

20年8月号



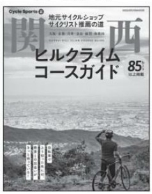
定価 880 円〔税込〕

新城幸也、別府史之　ベテラン2人の本領／ライド前5分点検と洗車のしかた／はじめようアウトドア自転車メシ

ヤエスメディアムック&臨時増刊号

YAESU MEDIA MOOK

関西ヒルクライムコースガイド



定価 1320 円〔税込〕
2020 年 10 月 29 日発売

関西6府県のヒルクライムコースを、各エリアごとにまとめたガイドムック。コース解説、推薦者コメント、標高マップで構成し、関西の魅力ある山や峠の絶景ポイント、立ち寄りスポットなどを紹介。ルート作りの参考になる関西サイクリスト必携の一冊。

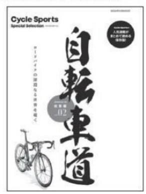
自転車通勤完全ガイド



定価 1100 円〔税込〕
2020 年 10 月 29 日発売

新型コロナウイルス禍で「新しい生活様式」が求められるなか、"自転車通勤"に注目が集まっています。本書は、スポーツバイクを使った自転車通勤を始めたい人に向けた、自転車や関連アイテムの選び方・走り方など全てを解説した完全ガイドです。

自転車道 総集編 vol.02



定価 1980 円〔税込〕
2020 年 10 月 29 日発売

本誌の人気連載「自転車道」をまとめた総集編の第二弾!"製品作りの源流をのぞく"という本書のコンセプトから、これまでの自転車専門誌では決して語られることがなかった製品開発の真実に迫ります。ロードバイクをより深く理解することのできる一冊です。

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.

Cycle Sports

FEBRUARY 2021

STAFF

編集長	中島丈博
編集スタッフ	大宅宏幸
	江里口恭平
	滝沢佳奈子
	松下功樹
	越　猛
写真撮影	八重洲PRセンター
デザイン	テイク・オフ
表紙撮影	岩崎竜太（IG：atuyr）
表紙デザイン	菅野克之（テイク・オフ）
校正	澤田　裕
	坂井康史
統括	迫田賢一
広告	松村健吾
	富本佳介
	鳴尾至人
	柴田昌人
	大平雅也
印刷	凸版印刷株式会社

サイクルスポーツ2021年 3月号は 1月21日（木）配信予定！

株式会社八重洲出版
サイクルスポーツ編集部
〒104-8488　東京都中央区八丁堀4-5-9
☎03-3552-8431　FAX03-3552-8464

www.cyclesports.jp

サイクルスポーツ　検索

編集後記

EDITOR'S NOTES

TAKEHIRO NAKAJIMA

私、クラフトビールが好きなんです。マイクロブリュワリーという小規模小ロットで醸造しているビールを飲んでは、あーでもないこーでもないって味わうのが楽しいんですね。小ロットなので缶での販売がないけど、こんなご時世なのでテイクアウトしたい。そこで、ビールを持って帰るにはグラウラーという炭酸飲料を密閉できるボトルを使うんですが、これを自転車で運ぶキャリアを作ろうと企んでおります。ホームセンターにパーツを見に行くのが楽しみ。

―

HIROYUKI OYA

ようやく時間が取れ、ハマって買ったけどなかなか乗りに行けずにいたMTBで遊ぼうとトレイルへ。そのとき気づいた。下り区間を何度も遊ぶためには、上らないといけないことを。これがかなりしんどく、時間も取られる。舗装路も結構上らないといけない。ロードならいいけど、MTBだと苦痛だ。そうか、だからeMTBというものが必要なのだ！

―

KYOHEI ERIGUCHI

晩秋の阿蘇に降り立つと、そこは黄金に輝く大地だった。今号の大特集も、約２週間にわたって滞在し取材を進めたのだけど、人も風土も温泉も、こんなに個性的な場所は他にどこにもないって言える。ここに来ると、蘇るのだ。編集クリヤマと共に、改めまして阿蘇の皆さんありがとうございました！　次の季節の阿蘇も楽しみにしています！

―

KANAKO TAKIZAWA

「滝沢さんの文章が好きで」と、取材対象の方から言われることほどうれしいことはない。レースを見て、話を聞いて、背景を踏まえつつさまざまな思いを詰め込みながらコトバの切り貼りをしているわけですが、本当にその人の思いを伝えられているか不安になりながらも記事を出しています。さらにその人の〝温度〟を伝えられるようになりたいなぁ。

―

KOUKI MATSUSHITA

冬の色がだんだんと濃くなり、日が差しても肌寒い季節が回ってきました。インナー企画で、さまざまな人の冬対策について聞くことができました。個人的に欲しいアイテムがちらほらと……。あ、ちなみにインナー企画に出てくるイラストを描いたのですが、テイストをちょいハマり中のアニメのエンディングを意識してみました。

―

TAKERU KOSHI

初めてレース中に落車しました。Uターンコーナーで低速だったため、擦過傷とレバーのガリ傷のみと軽症（？）で良かった。と、思っていたら擦過傷が結構つらかった。痛みはそれほどでもないですが、キズパワーパッドからあふれる体液とかゆみが特に。これからはもっと実走を多くして、コーナリングのテクニックを磨きます！　皆さんも落車には気をつけよう！！

PRESENT

応募用
QRコードはこちら

今月のプレゼント

No.1 1人

**寒い時期にも最適！
汗冷えと無縁の
メッシュインナー**

ミレー

ドライナミック メッシュ 3/4 スリーブ クルー



登山用品を多く取り扱うミレーから「ドライナミック メッシュ 3/4 スリーブ クルー」(5600円・税抜)L／XLサイズを1人に。肌をドライな状態に維持し、汗冷えを軽減する。冬のアクティビティに最適な七分丈タイプだ。㊞ミレー公式オンラインストア・カスタマーサービス ☎03-6822-3050

No.2 1人



**軽量・防水で折り畳み可
スタイリッシュなアウトドアスノーブーツ**

エクスノーメイト

ハイブリッド アウトドア フィットウェア

エクスノーメイトから「ハイブリッドアウトドアフィットウェア」(1万3000円・税抜)を1人に。雨や雪では一般的なソールの約6倍も滑らず、3Mシンサレートウルトラ素材を採用しているため保温性にも優れる。サイズ(24～28cm)を明記で。㊞ロータスインターナショナル ☎03-6206-9230

No.3 各1人

**ランタンとしても使える
2ウエイライト**



ムニ

ランタンライト

ムニから「ランタンライト」(3000円・税抜)Ⓐブラック、Ⓑブルー／ホワイトを各1人に。サイクルライトとしてだけではなく、ランタンにも変身する新しいアイテムだ。ライトアウトドアや災害時にも活躍する。応募は希望カラーを明記で。㊞オージーケー技研 ☎06-6782-4353

No.4 3人

**本誌に連載を持つ
石田ゆうすけ氏の旅紀行**



産業編集センター

〈わたしの旅ブックス27〉自転車お宝ラーメン紀行

産業編集センターから「〈わたしの旅ブックス27〉自転車お宝ラーメン紀行・著者:石田ゆうすけ」(1100円・税抜)を3人に。内容は東京の街を自転車で気ままに走りながら、昭和風情のラーメン屋巡りをした記録となっている。身近な場所でできる旅の楽しさが詰まった一冊だ。㊞産業編集センター ☎03-5395-6133

No.5 10人



**海外レース
写真を使用した
2021年の
カレンダー**

シマノ

2021シマノ レースカレンダー

シマノから「2021シマノレースカレンダー」を20人に。写真は2020に行われたツール・ド・フランスやUAEツアーのもので、広大で美しい景色や迫力のあるレースシーンが使われている。㊞シマノ自転車お客様相談窓口 ☎0570-031961(ナビダイヤル)

プレゼント応募方法

QRコードから、応募サイトへアクセスし、希望するプレゼントの番号(サイズ、カラー)、住所、名前、年齢、性別、職業、電話番号を明記のうえ、次のアンケートにお答えください。A＝今号で面白かった記事を順に3つ(右記から企画番号で回答)とその理由 B＝今号でつまらなかった記事を順に3つとその理由 C＝本誌購読歴 ①初めて ②～1年 ③～3年 ④それ以上 D＝月間走行距離 ①100km未満 ②100～300km ③300～500km ④500～800km ⑤それ以上 E＝最近体験した、聞いた、笑える話、悲しい話、気になることなど何でもOK！ ※Eは読者コーナー、ホームページに掲載することがあります。ペンネーム希望者は明記ください。締め切りは2021年1月15日。当選通知は発送をもって代えます。

あて先 〒104-8488 八重洲出版 サイクルスポーツ編集部 「2月号プレゼント」係

企画番号

①阿蘇ビバ! ②NEW MODEL IMPRESSION ③オフ～本番直前の目標別トレーニング ④冬ライドの賢い着こなし術 ⑤フィジーク・ヴェントの2トップ ⑥Road to Tokyo 2020 ⑦沢田と今井が泥の中タイトル獲得 ⑧大阪自転車メカニックコースに体験入学 ⑨とっとり漁港巡りライドへ行こう! ⑩ころぶところがる ⑪CS GEAR CHANGE ⑫僕の細道 ⑬カブラボ ⑭e-Cycle Sports ⑮物欲グッズをトライ&ジャッジ! ⑯CS EYES ⑰イザベル・ド・モヘジ王女の東方輪界見聞録 ⑱自転車よもやま社会学 ⑲アレ! アレ! ユキヤ ⑳橋本英也の3足のわらじ ㉑CYCLE RACE TOPICS ㉒レース&イベントガイド ㉓インフォメーション&ニュース ㉔編集後記 ㉕サイスポのおためし ㉖菊地武洋 視点・輪点 ㉗ジテモノ ㉘最速メシ ㉙特別付録2021カンパニョーロカタログ



気持ちの強さが戦いを制す

沢田と今井が泥の中タイトル獲得

泥のレースとなった2020年シクロクロス全日本選手権。強者2人のデッドヒートとなった男子レースを制した沢田時。女子は最後尾から巻き返して勝利を得た今井美穂。共に強い心が勝利を導いた。

text◉中村浩一郎　photo◉辻　啓



●マッドコンディションで沢田と織田は最後まで分からないデッドヒートを繰り広げた



●スタート付近で出遅れた今井は意地で先頭の與那嶺に並び、そして追い越した

深い泥がレースの明暗を分けた

2020年のシクロクロス選手権を制したのは、男子が沢田時（チームブリヂストンサイクリング）、女子が今井美穂（CO_2バイシクル）。共に勝ちたいという執念を最後まで保ち続けた選手が勝利した、そんな印象のレースとなった。

今年度の全日本選手権の開催地は長野県飯山市。ナイタークロス日本発祥の地としても知られるここは、その高低差を生かしたレイアウトによるスピードコースと評判だった。

そのコースが、前日までの雨で路面の多くが泥池になり、バイクを担いで走る区間が増えた。レース当日は晴れたが、そのために泥は粘って車体にまとわりつき、周回ごとに重量を増す。良くも悪くも「シクロクロスらしい」コンディションとなり、トップを狙う選手は1周ごと、あるいは半周ごとにピットでバイクを交換して走る。

一騎打ちを制し沢田が男子優勝

男子レースは沢田のホールショットから始まった。そのまま6、7人ほどの選手が先頭争いに絡むも、2周目には沢田と織田聖（弱虫ペダルサイクリングチーム）の2人が後方に大きく差をつけ先行。中盤には完全にこの2人での優勝争いとなった。

2人の争いは熾烈だった。沢田は技術的な面で織田に先んじる。特に練習を重ねたという泥区間には自信を持ち、織田を突き放すべくここで速度を上げる。一方の織田は離された差を平地でのペダリングで詰める。何度も仕掛けて沢田の前に出るも、沢田は意地のように織田を抜き返して先頭に立つ。「後ろに下がる優位性はなかった」と沢田は積極的に先行し、織田は最終的なアタックのタイミングと仕掛け位置を確かめるかのように、レース後半には前を譲ることが多くなった。

互いの体力の限界と、その走りの隙を探りあう一騎打ちは、残り半周にクライマックスを迎える。織田が最後に勝負をかけたのは苦手だったはずの階段の担ぎ登り。後方から沢田を抜き去り一気に先行し差を開く。残すはアスファルトから上りフィニッシュのスピード区間、ここでの2人の選択肢が異なった。織田はここでピットに入ってバイク交換を選ぶ。しかし沢田は、泥のついたバイクで最後まで走りきることを選んだ。

これが勝負を分けた。ピットを選んだ織田は沢田の後ろに付くことに。残り1km弱、幅の広いコースを沢田は先を譲ることなく最終コーナーを先行。大きく両手を挙げ、4年ぶり2度目の全日本タイトルを獲得した。

「ランでペースを上げても（織田が）付いてきたので、正直ちょっと弱気になった部分もありましたが、最後



全日本CX

第26回全日本選手権シクロクロス 飯山大会（11月29日）リザルト



男子エリート（7ラップ）

1位 沢田 時
（チームブリヂストンサイクリング）1:00:13

2位 織田 聖
（弱虫ペダルサイクリングチーム）+0

3位 竹内 遼
（フカヤレーシング）+01:29



女子エリート（4ラップ）

1位 今井美穂
（CO_2バイシクル）43:50

2位 與那嶺恵理
（オアンダジャパン）+00:22

3位 小林あか里
（信州大学）+02:30

まで自分を信じました。この大会の開催に、そして僕を4年間信じ続けてくれた方々に感謝します」（沢田）

後方から追い上げ 今井が女子勝利

東京2020オリンピック、MTB女子代表内定選手である今井は、この大会での勝利を渇望していた。今の自身がオフロード最速だと証明すること。昨年はMTBでの代表内定を手にするため、諦めたこのタイトルを手にすること。絶対に勝つ、その気持ちと準備で今井はレースに臨んだ。

しかし、今井はスタート直後に他選手と接触し転倒。最後尾からの追い上げとなってしまう。レースを先行しているのは同じ五輪のロード女子代表内定選手である與那嶺恵理（オアンダジャパン）。勝ちたい気持ちと実際に勝てる地脚を今シーズンのレースで見せ続けてきた今井は、諦めることなく追い上げる。

「苦しかったけれど、2周目までとにかく攻めて追い上げ」、今井は中盤で2位の位置に。その追い上げは後半に実り、最終周回を前に與那嶺をラン区間で捉え抜き去った。そのまま今井は独走からの勝利フィニッシュへ。今井もまた2度となるこのタイトルを、粘り強くその手にした。次の夏を自信とともに迎える。

編集長、学生に戻る!?

ヒコ・みづのジュエリーカレッジ大阪

自転車メカニックコースに 体験入学







今年4月、関西初の自転車を学ぶ専門学校として開講した同コースは、自転車業界で働くための知識や技術が2年間で習得できる。第1期生を迎えて半年が過ぎた11月、編集長・中島が同校を初めて訪れて授業を体験した。

text◉米山一輝　photo◉鶴身　健

日本初の自転車専門学校として2012年に開校した「東京サイクルデザイン専門学校」と同じ水野学園が運営する姉妹校として、ついに大阪にも自転車を学ぶ「自転車メカニックコース」が誕生した。東京校のノウハウを生かし、同等の教室設備や授業、就業支援体制を備えている。

単に立地を変えた大阪校というわけではない。同校ならではの特徴として、メカニック育成に特化した点が挙げられる。2年制のメカニックコースでは東京校で必修のフレームビルディング授業が省かれ、その分を整備組立技術のより深い習得や、東京校ではゼミ扱いだったフィッティングの学習などに充てている。プロショップの販売員を目指す場合、大阪校の方がより向いたカリキュラム構成だと言えるだろう。

コロナ禍の影響から第1期生の授業開始は約2か月遅れたが、現在はほぼ元どおりの授業スケジュールを取り戻したという。クラスは28人。7割を20歳以下の若者が占めるが、20代、30代の学生もおり、最年長は48歳だそう。授業は真剣な空気で進む一方で、休み時間は和気あいあいと、同じ志を持つ者同士で活気のある様子がうかがえた。

授業では、在学中にスポーツバイクメカニック検定試験（SBM）の合格レベルを目指し、自転車安全整備士などの資格を持つ専任の担任講師のほか、プロショップで現場に携わる外部講師が実践的な指導を行い、クオリティの高い作業を学ぶことができる。1年次の教材となる自転車は東京校の3車種より多い5車種。分解や組み立ての実作業を通じて、パーツブランドによる違いも含め、卒業までに自転車メカニックとして一通りの作業経験ができるようになっている。

学ぶのはメカニック技術にとどまらない。ショップ販売員に必要な接



学校法人 水野学園
専門学校ヒコ・みづのジュエリーカレッジ大阪
〒550-0014 大阪府大阪市西区北堀江2-14-3
㈹フリーコール：0120-701-777（入学相談室直通）
https://hiko-osaka.jp/bicycle

編集長が
体験
入学！





２人１組で手を動かし能率的な作業を学ぶ

体験した授業は、前の週に完全にバラしたロードバイクをイチから組み立てる作業の２時間目。ハンドル・ステム周辺や、ブレーキ本体やワイヤの組み付けを行った。作業は２人１組のバディ制。正しい組み付けと能率的な作業の手法を、講師からだけでなく、互いに指摘し観察し合いながら学ぶ。相棒の山下センパイに指示を仰ぎながら手を動かすものの、慣れない作業に緊張しきり。部品のワッシャーが床にポロリと転がる場面も……。



自転車業界を目指すモチベーションに確かな技術を身につける

student
01



Haruka Watanabe
渡辺遙日さん

19歳　宮崎県出身

小学生の時にツール・ド・フランスが好きな父の影響で、選手に感動して自転車が好きになり、中学生の時に自転車メカニックを志しました。宮崎から出てきて今は一人暮らし。もともと東京の学校に行こうと考えていたのですが、作るのではなく整備がしたかったので、こちらのコースの方が私には向いていると思い選びました。将来は地元にサイクルカフェをオープンして、自転車の楽しさをまだ知らない人たちに広めていくのが夢です。

student
02



Hironobu Kishi
岸 央展さん

18歳　大阪府出身

大学受験に失敗し、専門学校を探していた今年２月頃に初めてこの学校を知り、それまでは自転車は趣味だったんですけど、好きなことを仕事にするのもいいのではと思い入学しました。あまり詳しくなかった自転車の仕組みを知り、自転車に対する関わり方が少し変わった気がします。高校時代からロードやシクロクロスの競技をしているので、競技者目線で自転車を修理したりセッティングできるショップのメカニックになりたいです。

student
03



Tsukuru Yamashita
山下 創さん

19歳　京都府出身

高校３年の時にサイクルモードで学校のことを知り、それまでは地方公務員を目指していたのですが、自分のやりたい職業につきたいなと興味を持ちました。将来はスポーツバイクに携わるメカニックとして、ショップかメーカーで働きたいです。授業では外部の方も呼んでくださって、現場の意見を聞けるのがありがたいです。今はロードとMTBに乗っているので、学校で得た知識を趣味にフィードバックして楽しみつつ学んでいます。

スポーツバイクマーケティングの手法を解説

午後は
講師に
転身！

午後は一転、特別講師として「スポーツバイクのマーケティング」をテーマに授業を行った。マーケティングとは？という話から、「オムニチャネル」の考え方を使ったプロモーションを紹介し、実在の製品の宣伝プロセスを考えるワークショップを実施。さまざまな意見を付箋で貼って集め、視点や考え方の重要性を解説した。







客術やイベントプランニング、仕入れや事業計画を立てる際の数字の知識などさまざまな知識を、短い期間に集中して得ることができる。自転車関連企業での実地研修やアルバイトの紹介も行っており、幅広い学びの機会を提供している。

関西はシマノをはじめ自転車関連メーカーや輸入代理店・卸問屋など関連企業も多く、優れた自転車業界人の育成を志向する同校の果たす役割は小さくないはずだ。



港と港をつなぐ鳥取県横断の自転車旅へ





SPOT ・1・

水道・船・橋が織りなす
独特の景観が広がる

境港（境水道）

●県最西部に位置する境港は、中海と日本海をつなぐ境水道をまたいで島根県と接している。地元民も間違えるくらいのトリビアだが、境水道は海峡ではなく実は河川だ。そこには独特の景観が広がっており、自転車旅の始まりを盛り上げてくれるだろう。水道沿いの船の近くを、自転車で走って行けるのも魅力だ

text◉本誌・大宅宏幸
photo◉長谷川拓司／カヤノユウイチ
map◉佐藤賢明





「鳥取うみなみロード」を西から東へ

とっとり漁港巡りライドへ行こう！

Reporter



サイクルスポーツ編集部

大宅宏幸

全国各地のサイクリングイベントやサイクリングコースを紹介する記事を多く担当する。鳥取県は過去２回取材に赴いているが、今回の旅で新たな鳥取の魅力を発見した。

鳥取県をほぼ海沿いに横断する推奨サイクリングルートの「鳥取うみなみロード」。今回は〝東進〟コースを取り、魅力的な港巡りの自転車旅へと皆さんをいざなおう。

鳥取は東西に長く、海沿いの絶景コースを取ることができる県だ。サイクルスポーツでは過去2回にわたって鳥取の魅力的なコースを紹介してきたが、あまりにも良いフィールドなので、ついに3回目の特集だ！

今回紹介するのは、鳥取県を西から東に、ほぼ海沿いにつなぐ国道を通るコースだ。交通量の多い国道？と思うかもしれないが、山陰自動車道の整備が進み、この海沿いの国道の交通量が減って良サイクリングコース化が進んでいるのである。

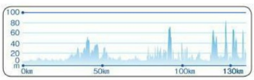
さて、ぜひ立ち寄ってほしいスポットとして、境港・菊港・田後港の3つがある。それぞれがちょうど県西部のスタート地点、中部の中間地点、東部のゴール地点にあり、旅を象徴的なものにしてくれるだろう。

さあ、とっとり漁港巡りライドへ繰り出そう！



Course Profile

県西部の境港駅をスタートし、東部の東浜駅へゴールする。主に国道をつなぐコースだ。細かなアップダウンが多く、獲得標高も割とあり、走り応えがある



DATA
●距離／139km
●獲得標高／1571m

寄り道スポット A

大人もはしゃいで楽しめる妖怪だらけスポット

水木しげるロード





境港出身で漫画界の巨匠、水木しげる氏の作品があちこちに展開される通り道。「鬼太郎」や「目玉おやじ」のブロンズ像前で記念撮影するのがお勧めだ。立ち並ぶ店舗も氏の作品にちなむユニークなものばかりで楽しい。





SPOT -2-

コース延長でさらに快適に走れる

白砂青松の弓ヶ浜サイクリングコース

●境港市から米子市の海岸をつなぐサイクリングロード。前回紹介時よりもさらにコースが延長され、約15.8kmに。路面はすばらしい美しさで、海を眺めつつ快走できること間違いなし。晴れていれば前方に大山（だいせん）が見える



打ち寄せる日本海の波も 旅の醍醐味の一つ

Course map





SPOT - 3 -

シュールな名所あり
趣ある漁村もぐっとくる

菊港

●「菊姫の港」と呼ばれたことに名前の由来がある港。海には三度笠姿の旅人のモニュメントが突き出した名所「波しぐれ三度笠」がある。付近の漁村風景もすばらしく、必見である



●島に続く岩礁がワニ（地元の言葉でサメを表す）のように見える



SPOT - 5 -

ダイナミックな
景色の中を飛ばせ

白兎海岸

●神話「因幡の白うさぎ」の舞台と言われる海岸。海に浮かぶ淤岐ノ島（おきのしま）と合わさってその光景はダイナミックだ。近くには展望台があり、神話の世界観を体感できる

寄り道スポット B

青山剛昌ゆかりの地。やっぱこのポーズやるよね

コナン通り





『名探偵コナン』で有名な漫画家、青山剛昌氏はここ北栄町の出身。「コナン駅（JR由良駅）」から「青山剛昌ふるさと館」までの通りは「コナン通り」と呼ばれ、キャラクターたちのブロンズ像やカラーオブジェに出会える。

「鳥取うみなみロード」を西から東へ
とっとり漁港巡りライドへ行こう！

寄り道スポット C

海に浮かぶ漁船のともしび

鳥取砂丘の漁火





日程に余裕があれば、ぜひ夕暮れ時〜夜に鳥取砂丘を訪れよう。６月〜10月は、白いか漁の漁火（いさりび）の明かりがこうこうと砂丘から見える。海に沈む夕日が見える時間帯も絶景だ。

SPOT - 4 -

地元食材を使った揚げたてが食べられる

高塚かまぼこ店

東伯郡琴浦町八橋162
☎0858-52-2717





●地元海の幸をもとに、ちくわ、かまぼこ、天ぷらなどの料理を販売するお店。注文すればその場で揚げたて絶品の天ぷらが食べられる。コロッケ天、ひら天など種類は豊富だ。ちくわやかまぼこもおいしく、袋詰めされたものをお土産に買っていくのも良い



港に始まり港に終わる
夕日の海にバイクを降りる

SPOT - 6 -

これぞ因幡料理。名物は「元祖いか丼」

味覚のお宿 山田屋

鳥取市賀露町北1-5-36
☎0857-28-1004

●老舗旅館で、食事処でもある。ランチで人気なのは名物「元祖いか丼」。一見普通のいか丼のようだが、ごはんの中にはゲソと内臓の照り焼きが。ここでしか味わえない、粋な一品だ







SPOT - 7 -

静かな時間の流れる味のある港

田後（たじり）港

●兵庫県との県境にほど近い、県東部にある港。岩島を防波堤でつなぎ、細い半島のようになっているのが特徴的だ。付近の町も非常に味わいがあり、個人的にはここが一番好きだ。ここからゴールの東浜駅までは約6㎞と近い

気になる〝アレ〟を比較検証！

カブラボ

text◉鏑木　裕　photo◉吉田悠太



今月のお題

コーティングってどのくらい効果があるの？

私事になりますが、今年もシクロクロス（ＣＸ）の全日本選手権＠長野県飯山市にサポートで行ってきました。当日（11月29日）こそ晴れたものの、前日は冷たい雨が降りしきるなか、マスターズクラスほかのレースが終日開催されて、路面はこねくり回されてドロドロな田んぼ状態……。

これが最悪のパターンなんですよ。レース時にもジャンジャン雨が降っていれば、路面がシャバシャバになって泥が流れるんですけれど、部分的に乾き始めると土がベタベタになって、刈られた草と混ざり合って漆喰のように至るところにへばりつく。フレーム、ホイール、シューズ、ペダル……。うがぁぁぁぁ、バイクが重くて走らないぜ。

そんな地獄絵図なので選手たちは毎周回ピットインして、重く走らないバイクをチェンジ。我々サポートスタッフは、ライダーが1周する間に洗車をして、ベタベタ漆喰を洗い流すわけです。

ここでバイクによって大きな違いが！　あらかじめフレームやホイール（リム）にコーティングが施工されていると、水＋ブラッシングで泥が落ちやすいのだ！　大きなところをジャジャーッと流して、クランクまわりをシャカシャカして、ビンディングやプーリーといった入り組んだところはピックでかき出す。うっしゃ、いっちょ上がり！

まぁシリアスなＣＸレースは極端な例ではありますが、だからこそ汚れ離れの違いを如実に体感できるということ。一般的なホコリや汗＆ドリンク汚れに対しても、弱い力で拭き取れるということなので、例えば塗装面であれば微細な表面のスクラッチを防ぐことができ、透明感のある光沢が長続きすること間違いねぇっス！

説明しよう、カブラボとは。

日夜メーカーより発売される自転車アイテム。そんなあまたあるアイテムを、当研究所所長・鏑木裕（通称：カブ）が、身近なモノと創意工夫で実験を行い、さらなるサイクリストの高みを目指すことを目的とした、自転車総合研究所である。



-カブラボ所長-
鏑木 裕

元サイスポ編集部員。元自転車店経営者。元JCFエリート選手。元理系大学生。ここでは脳内サイクリスト。

STEP 1　検証対象を知る

高耐久のガラス系コート剤と手軽なシリコン系コート剤で比較だ！

施工時間 1日〜2日

検証対象-❸

ガラス系コート剤
ワコーズ
バリアスコート

SPEC
炭化水素系溶剤、ケイ素化合物、洗浄剤、添加剤
価格／3000円（税抜）　容量／300㎖



ケイ素（ガラスの主材料）をベースにしたコーティング剤。洗車後スプレーして拭き取り、1〜2日放置することで、密着性に優れる硬化層が形成される。手間を惜しまなければ、プロ仕様のバリアスコートリキッド（1万1000円）もある。

施工時間 0分

検証対象-❶

脱脂状態
（パーツクリーナー）
ワコーズ
スーパージャンボ

SPEC
炭化水素系溶剤



ブレーキ部分等の機械部品の脱脂洗浄といえばパーツクリーナー。自転車でも、洗車後に塗膜に残った油汚れを拭き取る際に使用する機会多し。今回は実験対象の表面を脱脂洗浄するために、超定番のスーパージャンボに登場願いました。

施工時間 1日〜2日＋30分

検証対象-❹

ガラス系コート＋
シリコン系コート
ワコーズ
バリアスコート＋
シリコーンルブリカント



バリアスコートを施工した後、上からさらにシリコーンルブリカントを塗布。普段はしっかりとガラスコート剤を使っている人も、今回のCX全日本のような非常事態ではさらにシリコンを重ね塗りする。そんな準備万端さんを想定。

施工時間 30分

検証対象-❷

シリコン系コート剤
ワコーズ
シリコーンルブリカント（SL）

SPEC
ブタン、シリコンオイル
価格／1600円（税抜）　容量／420㎖



有機溶剤を含まないシリコンスプレーの代表的存在。シリコン膜を形成して、何でもツルツル滑らせてしまう。飛散しやすいので、ブレーキまわりや制動面（ローターやリム側面）に付着しないよう注意してスプレーすべし。

STEP 2 実験を始める前に……

絵の具スプレーとワックスペンで汚れを再現





汚れを再現するのは、水色絵の具を薄めたスプレーと、おまけとして通称〝ダーマトグラフ〟で知られる油性ワックスのマーキングペン。水性／油性どちらもテストするぞ！

コーティングを施す被施工物体は500mℓ缶。表面に艶消し白色のカッティングシート（塩化ビニール製）を貼り、塗装面を再現した。バリアスコートに関しては、表面に構成される保護層を安定させるために前日のうちにコーティング。



表面を脱脂クリーニング後、バリアスコートを塗布。すぐに付属するクロスで薄く塗り伸ばすように拭き上げたら、一昼夜おいて安定化



シリコンスプレーは、塗布直後から効果が発揮される。このため実験直前にスプレーして、クロスで拭き上げる

STEP 3 実験

検体をトレイに並べてまず絵の具をスプレー



絵の具をスプレーして、それぞれへの付着具合を比較した。その後、洗車を模した作業（台所用中性洗剤をスプレー→拭き上げ）をした後、2度目の絵の具スプレー。コーティングの耐久性も調べてみた。



スプレーしているのは薄めた中性洗剤。各検体に付着した1回目の絵の具を洗い流す。さらに水ですすぎ流し



きれいになった検体をクロスで拭き上げる。コーティングがしてあると滑りが良い！ このクリーニング後に2回目の絵の具をスプレー

今回の実験結果

吹きつけ 1回目

検証対象 ❹　検証対象 ❸　検証対象 ❷　検証対象 ❶



左側3本は、どれもばっちり撥水中。表面張力が強く働くことで水色絵の具が玉状になり、どんどん流れ落ちてゆく。ここに振動や風圧が加われば、落下具合はさらに高まるだろう。対してコート剤なしの脱脂状態のものは、缶の表面にまとわりつくように広がっているのが分かる。もしこのまま乾けば、汚れ具合にも大きな差になる。

吹きつけ 2回目



クリーニング後、2回目の吹きつけ実験。ここで肉眼だと若干の差を確認できる。左端にある〝二重コート仕様〟が1回目とさほど変わらないのに対して、真ん中2本は若干撥水具合が落ちたように見受けられる。ゴム手袋で缶表面を触ると明らかな差を感じ取れる。二重コート仕様は滑って持ちにくい。写真では表現できないけれど。

おまけ実験



左にある実験結果をさらに明確に表すため、二重コート仕様の缶に、半分脱脂した塩ビシートを貼って直接比較



脱脂部（左側）と二重コート部（右側）にワックスペンで文字を書き入れ、クロスで拭き取ってみた。結果、油分を含む汚れに対してもこれだけの差。塗装面を美しく保ちたいのなら、コーティングは有効だ

SUMMARY



ガチなシクロクロス勢では定番のコーティングだけれど、一般ライダーだって試すべし！

eロードバイクの注目モデルを最速インプレッション！

ジャイアント・ロードE+

e バイクの中でも、俄然注目を集めているのがロードバイクタイプ。
そこで世界最大自転車企業ジャイアントが、
人力ロードバイクの開発力を生かして
リリースしたロード E+ を、インプレッションと共に紹介する。

text◉難波ケンジ　photo◉小見哲彦

SPEC

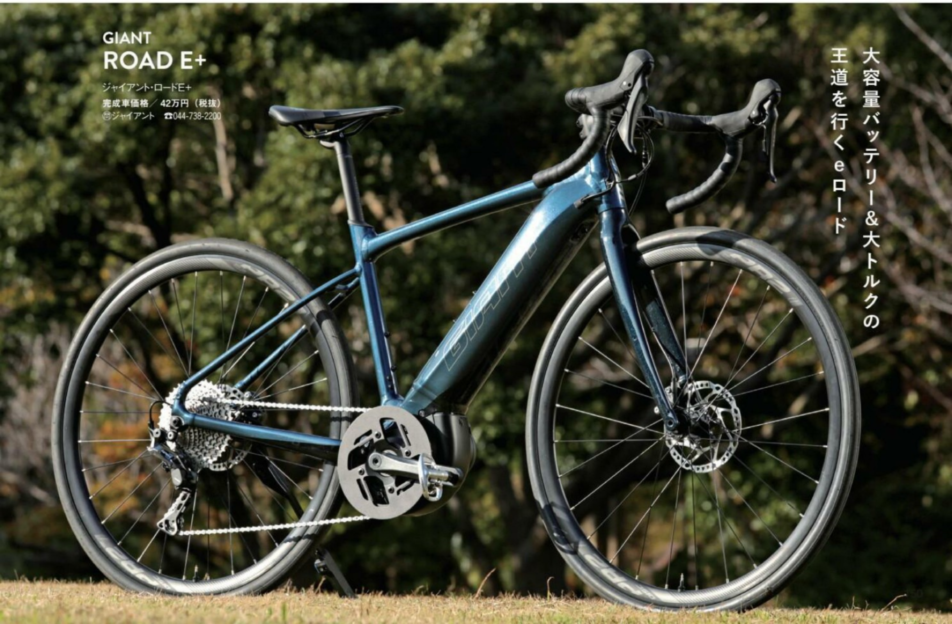
●フレーム／アルミ　●フォーク／カーボン　●メインコンポーネント／シマノ・GRX機械式　●ドライブユニット／ジャイアント・シンクドライブ スポーツ　●前後タイヤサイズ／ 700×32C　●バッテリー／ジャイアント・エナジーパック スマート コンパクト500（36V、13.8Ah）　●バッテリー走行距離（アシストモード）／ 82km（SPORT）、100km（ACTIVE）、137km（TOUR）、205km（ECO）カラー／コズモネイビー　●サイズ／ 425、450（㎜）　●重量／ 19.3kg（サイズ450、キックスタンドなし）

安心のeロード

スペシャライズドが昨年末に火をつけた国内eロードバイク市場に、いよいよジャイアントが参入してきた。トレック、メリダはまだこの市場に国内参入できていないが、キャノンデール、ヤマハ、BESVなど既にeロードカテゴリーは戦国時代に突入しつつある。

ロードE+は、従来からあるクロスバイクタイプのエスケープRX-E+とは、似ているけれど全く異なる新型アルミフレームに、ハイケイデンスに対応した新型ユニット、シンクドライブスポーツを採用。細めのトルクと軽い車重で「ロードバイク」らしい走りを追求したスペシャライズドに対して、ジャイアントのロードE+の仕上げは、大トルクと大容量バッテリーを搭載したeバイクの王道を行くもの。インチューブバッテリーは500Whの容量を確保しており、最大205kmの航続距離を実現。

振動吸収性能に優れたDシェイプのシートポストとフルカーボンフォーク、シマノ・GRXを装備するので、超級の峠を含むロングライドからグラベル的な走りやバイクパッキングまで、ロードバイク遊びの幅がアシストで広がる一台の登場だ。



GIANT
ROAD E+
ジャイアント・ロードE+
完成車価格／ 42万円（税抜）
㈲ジャイアント　☎044-738-2200

大容量バッテリー&大トルクの王道を行くeロード

- Details -



●リヤ42Tを採用した機械式シマノ・GRXを搭載。フロントシングルとシマノコンポーネントの組み合わせで、eロードでも安心の信頼性



●ジャイアントのロードバイクで長らく採用されてきたD形状のシートポストで、しなりを最大限に生かして快適性を向上させるフレーム設計



●フルカラー液晶の新しい「ライドダッシュエボ」コントロールパネルを採用。太陽光の下でも抜群の視認性と操作性を実現している



●フルカーボンフォークにフラットマウント方式のディスクブレーキを搭載。フォークエンドまでジャイアントらしい丁寧な造詣が見られる



●ジャイアントが開発しヤマハが製造する新しいシンクドライブスポーツは、最大トルク70Nmと、最大アシストケイデンス140rpmに対応



●サイドロード式のインチューブバッテリーを採用し、クリーンなルックスを実現。ボトルケージ台座がしっかり2つ備わるのもうれしいところ



RIDER

難波ケンジ

eバイクの黎明期より20年以上にわたってその変貌を見つめてきた、国際自転車ジャーナリスト。日本にeバイクを持ち込んだ最初の人物として知られる。

上りはもちろんハンドリングも秀逸

名作、デファイが電動化された。そんなインプレがロードE+にはふさわしい。20kgに迫る重量なれど、走り出したらあらゆる面でそれが気にならない仕立てとなっている。特にコーナリング性能に関しては楽しいの一言の仕上がりだ。アルミフレームなれど、フレーム剛性や振動吸収性の出し方は、さすがにジャイアントと思わずうなってしまう。意外とスポーティなポジションもあってロードバイクらしさにあふれるが、一度上り坂に入ると、最大70Nmの大トルクでスムーズにアシストしてくれる。

新しいシンクドライブスポーツの特徴は、このスムーズさと静音性にあると感じたが、結局eロードのユニットは、軽量&小トルクと大バッテリー&大トルクの、どっちがふさわしいのかは、筆者も含めてまだ誰も結論が出ていない。けれど「楽しければどっちでも良い」が恐らく正論で、ロードE+に乗っていたら、思わず何をしようかなと考えてしまった。自転車が楽しい。この純粋な思いの勢いで、筆者と本誌・エリグチはロードE+で旅に出た。詳しくは次号に続く。

- Impression -

&JUDGE

TRY 01

バリューフルになってヘリオスが帰ってきた!



TSUKASA YOSHIMOTO
吉本 司

本誌前編集長。現在は再びフリーの編集者・ライターとして活動する。35年のスポーツバイク歴から、車種・遊び方を問わずさまざまな方面に造詣が深い。



▼SPEC

- ●素材／EPSフォーム＆ポリカーボネート
- ●通気口数／15
- ●実測重量／263g（Mサイズ）
- ●サイズ／S（51-55cm）、M（55-59cm）、L（59-63cm）※グローバルフィットのみ
- ●カラー／マットブラックフェード、マットブラック×レッド、シルバーフェード

▼DETAIL



内側と外側で構成されたシェルは、伸縮素材のクリップのようなパーツ（黄色い部品）でつなげられ、両者はフローティング状態となり、それぞれが自在に動く



かつてのモデル、イーオンなどと比べると前後の出っ張りが抑えられ、今風の丸みを帯びたシェル形状になった。イーサーよりも全体的にコンパクトに見える



後頭部に装備されるフィット感を調整するアジャスターは、イーサーなどと同じロックロック５エアーフィットシステムを採用。軽量に仕上げられている



スフェリカルシステムを採用したことの副産物として、ヘルメット内側に深いチャネルを設けることも可能になり、細かな溝と相まって通気性を高めてくれる

GIRO
ジロ

ヘリオス スフェリカル

価格／2万 9800 円（税抜）
㈲ダイアテック　☎ 075-644-7776

もはや価格帯を問わず多くのヘルメットに搭載されるようになったMIPS。スリップ・プレーン構造により回転衝撃による頭部へのダメージを軽減させるシステムだが、その最先端といえばジロが採用する〝MIPSスフェリカル〟だ。

これはフロート式の2層シェル構造によって、ヘルメットが衝撃を受けた際、内側のシェルが動くことで力を逃がして頭部へのダメージを軽減するという高度な仕組み。

これまでこの構造を搭載する同社のロードモデルは最高峰の「イーサー」のみだったが、今回、新製品の「ヘリオススフェリカル」にも採用されることに。ちなみに「ヘリオス」とは、かつてジロが頂点に据えた由緒ある名称だ。

最近のジロの製品といえばイーサーをはじめ大きめの通気口を配備して、空力も意識した、言わば〝つるん〟とした形状のモデルが主流で、それ以前に発表された「イーオン」のように通気穴が目立つようなフォルムの刷新はないのかな?と思っていたところの「ヘリオス」の登場である。

イーオンやヘリオスが好きだった筆者としてはヘリオスの復活はうれしい限り。しかも価格はイーサーよりも1万円も安くて、最新のMIPSスフェリカルを搭載。重量も実測値ではイーサーよりも7%軽くなっているそうだ。というわけで価格と機能のバランスはジロのラインナップでは最もバリューフルで、注目すべきモデルだろう。

JUDGE　イーサーにも引けをとらない性能とデザイン

普段使うイーサー（アジアンフィット）とヘリオスを実測してみると、後者の方が23 g軽い（実測値 263 g）。この重量差のためか何となくヘリオスの方が装着感は軽い。一方で開放感はイーサーの方が高く、それ故、酷暑の時期の涼しさは上回りそうな予感だ。シェル自体がコンパクトに作られていて、なおかつ通気口の形状が際立つヘリオスのデザインは見た目のシャープさもあって、かぶるとすっきり見えるのもいいところ。グローバルフィットの帽体なので、かぶり心地は日本人には少々タイトだが、価格・性能・機能・見た目のバランスは高次元。アジアンフィットが出たら買いかな。

photo◉小見哲彦

TRY 02

バッグにおける新たな一等地



▼ DETAIL



ドライバッグの裏側には、フォーク側のアタッチメントに引っ掛けるフックが設けられている。指が触れているレバーで固定と解除を切り替える



開閉は防水性に優れたロールクロージャー式。高さは約20～27㎝の範囲で調整できる。あと10～15㎝高ければ、テントやイスも収まるのだが……



フォークに付加するアイレットが付属。ゴムチューブ付きとはいえ金属ベルトで締め上げるので、カーボンフォークへの取り付けは自己責任だろう



2つないし3つのアイレットで取り付けるアタッチメント。ケージ型のような汎用性はないが、専用バッグとの相性は抜群。快感を覚えるほど簡単に着脱できる



HIROSHI TAMURA
田村 浩

頼れる脚力がないので、頼れる装備をとっかえひっかえして使い勝手を味わうのが生き甲斐になった、峠とキャンプを愛する実践派オタク系サイクリスト。

▼ SPEC

- 容量／4.1ℓ
- 寸法／高さ22×幅16.5×奥行き9㎝
- 実測重量／218g（バッグ）、58g（アタッチメント）
- 耐荷重／3kg
- カラー／シグナルレッド×ダークチリ（プラスのみ）、ブラック

※2021年2月発売予定

ORTLIEB
オルトリーブ

フォークパック プラス

価格／8000円（税抜）
問ピーアールインターナショナル ☎052-774-8756

大型サドルバッグを中心とした「バイクパッキング」によって、どんな自転車も荷物スペースを確保しやすくなった。しかし、キャリヤ＋パニアバッグに比べ、稼げる容量は少ない。最大級のサドルバッグを選んでも、容量は16ℓ前後だ。日帰りや宿に泊まるツーリングなら十分だが、キャンプの道具は収まりきらない。そこでハンドルバーやフレームにもバッグを追加するが、防寒着がかさばる「冬キャン」では、さらなる大容量が求められる。そこで、フォークにケージ（ラック）を付加し、大柄な荷物をくくりつけることも珍しくない。

このように、容量稼ぎにおける最終スペース的な場所がフォークだったが、より積極的に活用したくなるアイテムが登場した。オルトリーブのお家芸であるバッグのワンタッチ着脱システムを、フォークにおいても実現した「フォークパック」だ。

樹脂製の堅牢なアタッチメントと容量4・1ℓのドライバッグで構成され、ベルトなどを用いずに着脱できるのが最大の特徴だ。アイレット（ダボ穴）がないフォークにも取り付けられるよう、アイレットを付加するパーツも付属する。フォークパック「プラス」は同ブランドのパニアバッグと同じナイロン系の生地をドライバッグに採用。無印のフォークパックは、シートパックなどと同じビニール系の生地を採用している。それ以外の仕様は共通だ。

JUDGE

バッグ選びの優先順位が変わる！

厳冬期用の寝袋など、サドルバッグやフロントバッグに収まりきらない荷物をやむを得ずくくりつける……というのがフォーク横だ。荷物が軽ければ意外なほどハンドリングへの悪影響は少ないが、なるべく使いたくない場所だった。しかし、バッグが簡単に着脱できる本製品を使ってみると先入観が一変。フロントバッグよりフォークパックを優先したくなった。するとハンドルまわりがすっきりするから、ライトなどの取り付けに困らなくなる。また、小径車などでハンドルポストが長い場合は、そこに取り付けるのもいいだろう。荷物量に応じて選べるように、もう少し容量が大きなバッグも欲しいところだ。

photo◉小見哲彦

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.

編集スタッフのちょっと"気になる"を追跡

サイスポのお試し

STAFF 01



CHIEF EDITOR
NAKAJIMA
編集長になってから、長距離ライドに行けないので、短距離短時間でも実感できる機材遊びに夢中

スコプレ

ゼンシステムクリート

価格：5180円（税抜）
問ライトウェイプロダクツジャパン
☎ 03-5950-6002

SPEC
カラー：オレンジ
対応ペダル：ルック・ケオシリーズ
対応シューズ：3穴
実測重量：76g（ペア、ネジ・ワッシャー除く）

ペダルの水平を崩すことで下死点をスムーズに通過する



●スタックハイトが7mm上がってしまうことへの違和感を気にしていたが、使用前に危惧していたよりは自然に使うことができた。サドルポジションの適応範囲内



イロモノパーツ好きの心をくすぐるアイテムが日本上陸だ。ペダリング効率をアップするというアイテムはペダルや楕円チェーンリングなどが存在してきたが、このゼンシステムは、クリートの設計に一工夫加えている。厚みのある外観は、シューズに対してペダル面を8度前傾させるためのもの。これによりペダリングの下死点付近で、ペダルを後方に蹴り出すような角度になり、真下に踏力ベクトルが向かないように仕向けている。

さっそくルック純正クリートと交換。取付位置は純正の時と同じでOKだが、サドル高は場合によっては上げる方がよい。自分は上げずに乗ってみた。スマートローラーでノーマルクリートと乗り比べを実施。この手のアイテムは慣れる期間が必要なことが多いが、ゼンシステムは普通のクリートと同じようにすんなり使うことができた。ズイフト上で同じコースを20km、ケイデンス約80rpmで走ってみたところ、確かに平均出力が7％向上していた！　重量が左右で32g重くなるのと、同梱の固定ボルト用スペーサーの作りがお粗末なのは注意点（ルックの純正スペーサーに交換がお勧め）。ルックの純正クリートが1900円なので、単純にクリートを買うと考えると倍以上の価格差になるが、パフォーマンスアップは認められた。楕円チェーンリングよりは安価で導入しやすい。

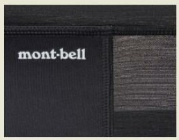
CYCLE SPORTS OTAMESHI

STAFF 02



ERIGUCHI
風呂を巡るサイクリングに欠かせないのは、一にも二にも高機能インナー。湯上がりの走り出しが全く変わります

体幹の暖かさをゴアテックス素材でキープ！



●前と後ろでの素材の違いは一目瞭然。もちろん伸縮性に優れているので、熱くなりすぎたときは脱いでバックポケットに入れてしまうか、下腹部までずらしておく

今月号の企画でも、冬のインナーや小物の重要性を解説しているが、超寒がりかつ、極度の末端冷え性の僕は、その情報を最も求めている。とはいえ、温まるために強度も上がってしまうので、あの手この手で「最も軽装で、暖かい」装備を試してはやっぱり寒がっている。

そこでたどり着いた一つの答えは「ハラマキ」。以前からモンベルのウエストウォーマーには助けられているが、こちらはサイクリング用に新設計。お腹部分には防風性と透湿性の代名詞であるゴアテックス素材を、そして背中部分にはモンベル独自の素材である速乾性と保温性を兼ね備えたジオラインを、分割して配置した。自社で素材開発から製品化までを手がけるモンベルならではの発想だろう。

冬用インナーとアウタージャケットの中間に着用して走り出す。ゴアテックスが腹にぴったり沿うので、坂で多少の強度が上がっても蒸れず、下りでの冷えには効果絶大。腰まわりをガッチリ温めてくれる安心感は、何物にも代えがたい。自転車の速度域だからこそ、冷たい風から守ることに着目した、まさに新しいハラマキのありがたみを感じる。

モンベル

サイクルウエストウォーマー

価格：3000円（税抜）
問モンベル・カスタマー・サービス
☎ 06-6536-5740

SPEC
素材／前面：ゴアテックス インフィニアム ウインドストッパー ファブリクス、
背面：ジオライン シェイプ
（ポリエステル95％＋ポリウレタン5％）
サイズ／S（ウエスト72～76cm）、M（76～81cm）、L（81～87cm）、XL（87～93cm）（男女兼用）
長さ／30cm
カラー／ブラック
実測重量／48g



菊地武洋の

視点・輪点

第二回

走行性能の根幹にまつわる、タイヤの進化

photo◉長谷川拓司

菊地武洋

自転車ジャーナリスト歴は30年を超えるベテラン。単に製品について検分するだけではなく、そのものが持つ意義へも言及する独自の筆致に定評がある。

まず、何よりもタイヤに金を使い、知識を深める。自転車の性能を語ったり、学ぼうとするなら、タイヤへの好奇心を失わず、地味な作業を繰り返す。これは読者の人にも実践してほしいのだが、どうにも盛り上がらないテーマである。

ブレーキの形式はリムがいいとか、変速はひも付きが……などなど、他のパーツだと意見も喧々諤々と出てくるが、タイヤの話になると「レース用が最高です。ヒルクライムは軽い方がいいです」と、専門家のインプレも淡泊な感想しか出てこない。タイヤの性能とは、ライダーの実力をいかに引き出すかにかかっている。それ単独で言っても、あまり意味はない。しかし、ロードバイクが好きで、うまく安全に走りたいならば、地味だが知っておくべき動きが2つある。

1つ目はタイヤとリムの規格を決めている「欧州タイヤ及びリム技術機構」、通称ETRTO（エトルト）の規格が新しくなったというニュースだ。ETRTOというのはタイヤやリムに表記されている622-19とか、25-622といった数字のこと。622とはビードの直径で、2桁の数値はホイール側はリムの内幅、タイヤ側は装着時のタイヤ幅である。新ETRTO、実は2020年1月に改訂されたので、新しいニュースではない。地味な扱いだが、今後、走りに大きく影響してくる。

なぜ、新しい規格が出てきたかというと、従来の方式が現状にそぐわなくなったからだ。たとえば23㎜幅のタイヤをワイドリムに入れて、設計想定よりも幅広く、扁平率を下げて使う……という使い方を推奨する完成車メーカーがある。これはタイヤメーカーにしたら由々しき問題だ。タイヤの性能は、幅と重量とコンパウンドだけではない。ケーシングを含めた構造で考えるべきだ。しかし、リムとの組み合わせが正しく行われて、初めて性能は発揮される。というわけでタイヤの太さは、リムの内幅が規定されたうえで表記されるようになる。

早速、新ETRTO対応のヴィットリア・ザフィーロプロの25Cを、シマノ・RS-R5に組み込んで乗ってみた。詳しいことは他の機会に譲るが、感触としてはちょっとタイヤが上質になった。基本的にはトレーニング用なので、走行感は相応であるが、普段使いには不満はないだろう。リムとの組み合わせが明確となり、タイヤの断面形状が設計どおりになったのか、内圧による走行性能のハンドリングが良くなったようだ。

これは自転車全体のセッティングを考えるうえで、非常に大きなアドバンテージだ。逆に言うと、従来はいかに不安定な条件の下で、セッティングを出そうとしていたのかと思うばかりだ。ちなみにノギスで計測した結果、幅は24・8㎜。使っているうちに太くなるだろうから、公差の範囲内だろう。この差が気になるなら、今、あなたが使っているタイヤを計測してみれば、いかに表記と違っているかに驚くはずだ。

お次はフックレスタイヤだ。これはジップ、エンヴィ、カデックスなどが推進しようとしている規格だ。どういうことかといえば、その名のとおりフックのない構造のリムと、それ専用のタイヤで構成されているホイールセットのことだ。

最初に言っておくが、僕はこのフックレスシステムを肯定的に思っている。そのうえで、まずは否定的な項目を挙げていき、それが決定的ではないことを、あとで示していこう。

フックレスホイール最大の弱点は、タイヤの選択肢が少ないことだ。これはレストランに入ったのに、メニューが少ないのと一緒で面白みが少ない。さらにミドルクラス以上のホイールにしか採用されていないので、20万円近いコストもかかる。出先でパンクしたら、ビードは上げにくいだろうし……と考えるコンサバな人なら、購入候補にもならないだろう。

では反撃しよう。カーボンでリムを作るうえでフックは大きな課題である。プリプレグでビードフックの精度を、しかも安価で作るなど不可能に近い。新世代のタイヤがチューブレスではなく、チューブレスレディとなったのは、従来のリム構造で精度や強度を出すのが困難だからだ。カーボンでリムを作るならフックレスの方が、素材特性を考えれば理にかなっているのだ。

タイヤの選択肢が少ないのは、望ましいことじゃない。だが、レストランだって頼むメニューは案外少ないものだし、タイヤで数銘柄しか使っていない人がほとんどだろう。選択肢は多い方がいいが、中途半端なメニューを山ほど並べられるよりも、限られたメニューでも最高においしければ、何ら問題ではない。

実を言えば、フックレスには懐疑的であった。しかし、今回のジップ・303ファイヤクレストは、ライトウェイト以来、久し振りに物欲を刺激してくれるほどの性能だった。新しい規格で、そこに伸びる価値が見出せるならば、課題を憂いて留まるよりも、新しい一歩を踏み出した方が楽しいし、未来がある。どんな進化を遂げるか、見てみよう。



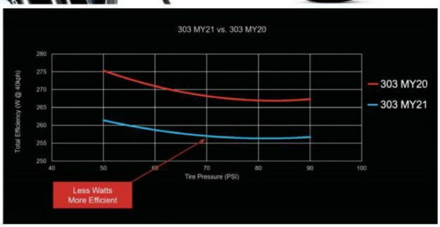


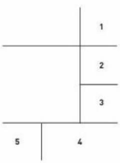












1.フックレス用にZIPPが開発した専用タイヤのタンジェントスピード。通常使用なら3bar台という低圧で運用する。2.いち早く新ETRTO対応パッケージとなったヴィットリア・ザフィーロプロファイブ　2800円（税抜）。問ブイ・ティー・ジェイ ☎052-851-0221　3.ジップ・303ファイアクレストチューブレスディスク　23万4100円（税抜）　問インターマックス　☎055-287-9880　4.低圧なほど効率よく走れる。青線が2021モデル。5.新ETRTOではタイヤ幅の表記は、リムの内幅が規定されていることを示している。

物｜欲｜ナ｜ビ｜ゲ｜ー｜タ｜ー

NEW-PRODUCTS

JITE mono

ジテモノ

2021 FEBRUARY

アイアンマン世界選手権5連覇を支えた究極のバイクが進化

〈キャニオン〉「スピードマックス」が、フレームを軽くしつつCFD空力開発により、時速45kmでのパワーを９W削減。《同CFRディスク》（97万1818円〜117万1818円）として生まれ変わった。横風の影響を抑えるフロントフォークや、前方投影面積を減らしたフロントエンドは新設計。水とエネルギーを補給するためのシステムは、フレームに内装される。 ㊎キャニオンジャパン ☎050-3786-8496





近年のレース傾向を踏まえて バイクの安定性を強化

過酷なコースが設定される近年の傾向や軽量ショートトラベルサスを求めるライダーの増加を受け、〈メリダ〉は「ナインティー・シックス」《同RC9000》（110万円）のジオメトリを見直した。《同RC CF5》のフレーム重量が1695ｇという点も特筆される。㊎メリダ・ジャパン ☎044-221-0191



デザインパターンが変わった 〈スコット〉のコミューター

通勤からサイクリングまでカバーする《サブクロス J１シルバークローム》（７万2000円）は、日本仕様として企画＆開発された。21年モデルよりデザインパターンが変わり、トップチューブ横にシンプルなロゴ、ダウンチューブ下にＳマークを配した。 ㊎スコット・ジャパン info@scott-sports.jp



あらゆる機能を一体化した 最新エアロロード

〈チネリ〉の《プレッシャー》（38万円）は、T800カーボンをモノコック構造で仕上げたフレームセット。ヴィジョン製の一体型エアロハンドルバーなどを用いることで全てのケーブルを内装化し、最高度にクリーンなケーブルルーティングとレーシングジオメトリを手に入れた。㊎ポディウム ☎0742-64-3555



〈ルック〉のフレームセットが さらなる軽量化を達成

《795ブレードRS》（44万円）が使用するカーボンのグレードと構成を見直し、従来より200ｇの軽量化を達成。リムブレーキ仕様のフレーム重量は950ｇになった。同様に軽量化したシートポストは、確実なサドル固定と簡単な調整が可能になった。㊎ユーロスポーツインテグレーション ☎03-3329-1065



〈ジェイミス〉の人気グラベルバイクに 日本限定モデルが追加

〈ジェイミス〉のグラベルバイク「レネゲードS２」に、日本限定となる《同LTD》（27万円）が加わった。48サイズのホイールが700Cとなり、BB規格はT47に変更。フォークもダボが追加され、装備やカスタマイズの幅が広がった。
㊎ジェイミス・ジャパン ☎03-3866-2333



3年間の盗難補償が付いた クロスバイク

〈ブリヂストンサイクル〉の《アンカー RL1》（６万円）はサイクルスポーツ向けの走行性能はもちろんのこと、日常の通勤や通学にも適した新開発のクロスバイク。万一の盗難の際には3000円の自己負担で同一車種を補償する、３年間の盗難補償も付いている。㊎アンカーコール ☎048-772-5334

※表示価格は全て税抜



雨中でも快適なライドを実現する レインスーツ

〈バジル〉から、自転車専用にカッティングされた《ホハバイシクルレインスーツ》（1万3000円）が登場。雨中の走行でも濡れない、軽い運動なら蒸れない性能を有し、快適なライドを楽しめる。フードは折り畳んで収納可能。問ライトウェイプロダクツジャパン ☎03-5950-6002



サイクリスト用腹巻が〈トウキョウウィールズ〉から

冬のサイクリングや自転車通勤でお腹が冷えてしまう人に向け、〈トウキョウウィールズ〉から《Haramaki》（3000円）が登場。裏起毛素材は薄手ながら保温性が高く、伸縮して体にフィットするため着心地は快適で、ジャージの下に着けても目立たない。
問トウキョウウィールズ www.tokyolife.co.jp



《ブラックエディション》 2021年モデルの販売が開始

〈ブロンプトン〉の《同ブラックエディション》（20万5000円～22万5000円※フレイムラッカーは＋3万円）は、ハンドルバーなど特定のパーツを黒で仕上げた都会派モデル。グロス仕上げのフレームに重厚なブラックパーツが映え、美しい仕上がりとなる。
問ミズタニ自転車 ☎03-3840-2151



自転車だけではなく、ゴルフやテニスなど他の競技にも使える万能ジャージ

〈バレット〉の《ポケジャー》（1万4800円）は、綿のような優しい肌触りなのに吸水速乾機能を持ったバックポケット付きのカジュアルジャージ。2020年秋の新作ではブラックデニムの質感を転写プリントで表現。胸元にはバレットロゴを刺繍している。
問バレット ☎03-6657-8010

随所にメッシュ素材を使い涼しさを確保したインドアトレーニングに最適なウェア

〈パールイズミ〉から室内用のウェアとして、1《ベンチレーションノースリーブ》（2700円）と2《同ビブパンツ》（8800円）が登場した。全面にメッシュ素材を採用した1は、エアコンや扇風機の風を効率よく取り込んで涼しさを確保。2は極厚パッドが尻への負担を軽減し、1と同様のメッシュ素材は腰から太腿全面に及ぶ。腰のポケットは小物の携帯に便利だ。
問パールイズミ ☎03-3633-7556



1



2



完全防水素材が 体幹部の温度低下を未然に防ぐ

〈サンティーニ〉の《ガードニンバスレインブルーフベスト》（1万2364円）は、透湿性や保温性を備えた完全防水素材が体幹部の温度低下を未然に防ぐ。空気抵抗を抑える形状かつ伸縮性にも優れ、胸と腰のリフレクターが夜間の被視認性を高める。
問バイク・フォワード santini.bikeforward.co.jp



極寒に対応する ジャケットが登場

〈ドットアウト〉から極寒に対応しつつ、日常に活躍するジャケット《ロカWジャケット》（1万8500円）が登場。ジャージの上に着用するようにデザインされており、内部の空気循環を促進する特別なダブルベンデッド素材が肌に張り付くのを防ぐ。
問カワシマサイクルサプライ ☎072-238-6126



カーボン製のキッズバイクが〈スペシャライズド〉から登場

《ホットウォーク カーボン》（9万円）は世界選手権で優勝したバイクと同じ最新のテクノロジー、最高レベルのパフォーマンスサイクリングで培った45年分のノウハウを用いて、これまでにない乗り心地を追求するため細部に至るまでこだわっている。
問スペシャライズド・ジャパン ☎046-297-4370



ミニベロなどの小径車で ツーリングを楽しむ人に最適

軽い乗り心地と耐久性を両立させた〈IRCタイヤ〉の《ジェティープラス》（2400円）に、20×1.1/8（28－451）サイズが追加された。スチールビードながら軽量に仕上がっており、タイヤパターンは杉目とやすり目のミックス。サイドはブラックとスキンの2種。㈷井上ゴム工業　0120-041718



ナショナルチームも採用する 身体を冷やさないためのロングパンツ

両サイドが全開になるファスナーにより、ウェアやシューズを身につけたまま着脱が可能な《サーモパンツジッパー》（１万8000円）が〈ビオレーサー〉から登場。アップで温めた体をスタート直前まで冷やさないだけでなく、レース会場までの移動などの際も役に立つ。㈷クランノート　☎050-1745-7077



〈ブライトン〉のGPSサイコンが 初の音声検索機能を搭載

《ライダー 750》（２万9800円／本体、３万8800円／セット）は、直感的な操作ができる画面や目的地の音声検索機能を備えたナビゲーション、スマートトレーナーやｅバイクへの対応も搭載された多機能GPSサイコン。専用アプリとの併用により、機能はさらにアップする。㈷フカヤ　☎052-228-8910



〈ワフー〉初の GPSマルチスポーツウォッチが登場

《エレメントライバル》（３万9800円）はデータの収集を驚くほど簡単にすることで、アスリートを自身のパフォーマンスに集中できるようにしたGPSマルチスポーツウォッチ。トライアスロンでは３つのパートを、シームレスにつなぐアイテムとしても注目される。㈷インターテック　☎050-3816-7167



「ザフィーロプロ５」と チューブのセットが数量限定で

〈ヴィットリア〉から登場したばかりのエントリーグレードのクリンチャータイヤ「ザフィーロプロ５」に、ブチルのインナーチューブがセットになったパック（2800円）が数量限定で発売されている。タイヤのみの価格でチューブが付くお得なパッケージだ。㈷ブイ・ティー・ジェイ　☎052-851-0221



イタリアの職人魂が注ぎ込まれた 美しいインドアバイクが登場

ため息が出るほどの美しさをたたえたインドアバイク《フォーリピスタ》（190万円）が〈エリート〉から登場。メインフレームは、防水加工されたアッシュウッドを使用、レッグとフライホイールは強化多層ガラス製で、非常に耐久性が高い。
㈷カワシマサイクルサプライ　☎072-238-6126



クロモリフレームにマッチする 〈リッチー〉のハンドルバー

アドベンチャーライドやバイクパッキング用にデザインされたアルミ製ハンドルバー〈リッチー〉「コンプコヨーテバー」のラインナップに、シルバーカラーの《クラシックコヨーテバー》（6500円）が追加。細身のクロモリフレームには、やっぱりこの色がマッチする。㈷東京サンエス　☎03-3834-2041



〈ラファ〉とバング&オルフセンが コラボした限定品

音質にこだわった完全ワイヤレスイヤフォンとして人気の《ベオプレイE8スポーツイヤホン》（３万5455円）に、〈ラファ〉とコラボレートした限定モデルが登場。ピンクのリング内にラファのロゴが映える洗練された仕上がりで、接続音もカウベルの音となっている。㈷ラファジャパン　☎03-6434-9447

※表示価格は全て税抜

カーボンベースを採用した〈シマノ〉の穴開きサドル

〈プロ〉から1《ターニックスパフォーマンス》（1万3000円）と2《ファルコンパフォーマンス》（1万3000円）という、カーボンベースを採用した2種の穴開きサドルが登場。1は中程度の、2は高い柔軟性を有するユーザー向けで、1はパッド表面が臀部をサポートすることで安定したペダリングが、2は深い前傾姿勢が可能となっている。問シマノ自転車お客様相談窓口 ☎0570-031961（ナビダイヤル）



1 2



ロングライドでの快適を保つ〈レペンテ〉のカーボンサドル

イタリアでデザインと製作を行う〈レペンテ〉から、サドル中央部の解剖学的なカットと厳選された素材、さらに軽量なパッドがロングライドでの快適を保つ《アリーナ4.0》（2万9000円）がリリースされた。簡単で安全にカバーを交換できるシステムを採用する。問トライスポーツ ☎078-846-5846



迫力のディープリムを採用したエアロホイール

〈フルクラム〉から「ウィンド」シリーズの最新モデルが追加された。《同75 DB》（17万4000円／HG 11、17万5000円／XDR）はエアロバイクはもちろん、タイムトライアルやトライアスロンバイクにマッチし、高速で走るあらゆるシーンで理想的なホイールだ。問カワシマサイクルサプライ ☎072-238-6126



回転性能を向上させるセラミック配合の潤滑スプレー

高い品質基準によるグッズやケミカルの生産を、イギリス本国で行う〈ウェルドタイト〉。《セラミックルブスプレー》（1200円）は、潤滑剤に回転性能を向上させるセラミックを配合。どんな天候下でも十分な機能を発揮し、レースイベントには欠かせない。問あさひ www.cb-asahi.co.jp



〈ゴキソ〉が《固体潤滑チェーンオイル》の正式販売を開始

イベント会場のモニター販売で完売するほど好評だった《固体潤滑チェーンオイル》（750円／1本、1800円／3本）を〈ゴキソ〉が正式に販売。オイル中に含まれる固体潤滑材の微粒子がベアリング球のように転がってチェーンの駆動を滑らかにする。問近藤機械製作所 ☎0567-95-1343



「クロスマックス」シリーズにアルミの新製品

XCレースでの使用を目的とした〈マヴィック〉の「クロスマックス」シリーズに、アルミの新製品が登場した。《同SLS》（10万円）はフォーテクノロジーによる高い剛性と、ISM4Dによる速い加速を実現。フックレスの29″チューブレスレディホイールとなる。問マヴィックジャパン www.mavic.com

ロードホイール「コスミックアルティメイト」が復活

大幅なラインナップの刷新を発表し続けている〈マヴィック〉から「コスミックアルティメイト」の新作が登場。1《同Tディスクブレーキモデル》（48万円）と、2《同Tリムブレーキモデル》（48万円）の両方がラインナップされ、どちらもチューブラー専用で1200g台と超軽量だ。リム、スポーク、ハブまで全てカーボンで作られ、超軽量でいて高い剛性を持つ。問マヴィックジャパン www.mavic.com



1 2

頑張らない
サイクリストの最速メシ

Menu_2

3つの食材がコラボした奇跡的なおいしさ!

アボキムきゅうり

Cooking time 3 分



Athlete Food Meister



佐々木晶子さん

アスリートフードマイスター1級。ロードバイクやランニングを趣味とし、レースにも積極的に参加。食事に関する専門知識を生かし、アスリートの栄養サポートや食のワークショップなどを行う。ホームページやインスタグラムなどでもオリジナルレシピを公開中!

Instagramアカウント @akiko.sasaki3
HP https://akidelish.jimdofree.com

まさに混ぜるだけ!

あなたの作ってみたレシピやアレンジを大募集!
SNSで「#サイクリストの最速メシ」を付けての投稿お待ちしています!

Instagramの場合、@cyclesports_official 、@akiko.sasaki3をタグづけしてください。
※写真や投稿は本誌で紹介する場合があります

材料

◎アボカド　1/2個
◎きゅうり　1/2本
◎キムチ　80g

作り方

1. アボカドをスプーンでくり抜き、きゅうりはキッチンバサミでカット（どちらも約2cm角の大きさ）
2. 1にキムチを混ぜて完成

POINT

◎アボカドは、燃焼系アミノ酸のLカルニチン、脂質の代謝に必要なビタミンB1、B2、そしてビタミンEも豊富
◎発酵食品のキムチをあわせることで整腸効果も期待できる
◎おつまみとしてもオススメ!

text●佐々木晶子　photo●吉田悠太